CamScannerでスキャン

はじめに

INTRODUCTION

トップアスリートが成果を挙げたことで、体幹トレーニングは爆発的に広く一般に知られるようになりました。いまではアスリートや余暇にスポーツを楽しむ方だけでなく、腰痛や肩こりなどの不調を解消したい方、ダイエットしたい方まで、効果に期待し取り組んでいます。

しかし「やったけれど成果がなかった」という声が増えているのも事実です。その原因は、体幹トレーニングが多くの誤解とともに広まったからではないかと思っています。

なかでも問題なのは、体幹トレーニングのベースとなる重要なスキルである〝インナーユニット〟の使い方についてです。〝インナーユニット〟の使い方は非常に感覚的なので説明が難しく、大半の人は習得に時間がかかるうえ、動きもかなり地味。そのため雑誌や書籍など文字数に制限のある媒体では専門家も、あえて触れなかったり見栄えのする種目を紹介したりしてきました。私もその一人ですが、結果、理想とはほど遠い形で体幹トレーニングが独り歩きしてしまったようです。

CamScannerでスキャン

そうした情報をもとに体幹トレーニングを始めた人の多くは、むやみに「プランク」や「ダイアゴナル」を続けます。しかし、お腹を凹ませたい人、長距離ランナー、サッカー選手、どれも必要とされる能力が異なるのに、まったく同じトレーニングで成果が出たら、逆におかしいですよね。競技やフィジカルのレベルによって、取り組むべきことの優先順位もトレーニング内容も異なるはずです。

我々は、2014年度から青山学院大学陸上競技部（長距離ブロック）のフィジカルトレーニングを担当しています。選手たちは、体幹トレーニングに取り組むことで「体のブレがなくなり安定してきた」「スピードが上がってきた」などの成果を実感していますが、それもあくまで彼らに適した体幹トレーニングを積み重ねた結果です。成果の出る人は、いまの自分となりたい自分とのギャップを埋めるために、最適なトレーニングを模索します。成果の出ない人ほど目についた種目を考えなしに続ける傾向が強いようです。残念ながら「プ

CamScannerでスキャン

はじめに

INTRODUCTION

ランク」や「ダイアゴナル」だけに多くの悩みを解決する力はないのです。

そこでこの本では、これまでなおざりにされてきた体幹トレーニングのベーススキル〝インナーユニット〟の使い方について真正面から取り組みます。

じつは現代人の多くが、このスキルが身についていないことでケガや痛みに悩まされたり、パフォーマンスが上がらなかったり、そもそも体幹トレーニングの効果を得られていなかったりするからです。

これからくわしくお話ししていきますが、私にとっての体幹トレーニングは「右利きの人が左手でも上手に字を書けるようになる練習」に近いものです。ところが世の中に広まっている体幹トレーニングは、「左手で字を書けるように握力をつけよう」というような、明らかに間違ったアプローチが主流です。

「やったけれど成果がなかった」という声が上がるのは、この点が大きいのではないでしょうか。

何のために行うのか、どこに、なぜ効くのかといったメカニズムを理解し、まず基礎を習得することが効率的に体を変える第一歩です。そこさえクリアすれば、まるで目の前の霧が晴れたかのように、体幹トレーニングを理解できると思います。しくみを理解しコツをつかんで取り組むことこそが、世界一効く体幹トレーニングだと私は確信しています。

過去にチャレンジして手ごたえを感じられなかった人も「私には難しそう」と躊躇していた人も、そしていま以上に体幹トレーニングの効果を高めたい人も、この本を読んで今一度「よし、やってみよう！」と思っていただけたら、フィジカルトレーナーとして心からうれしく思います。

中野ジェームズ修一

CamScannerでスキャン

contents

世界一効く体幹トレーニング 目次

体幹トレーニングで、この悩み解消しますか？

2 中野さん、世界一効く体幹トレーニングを教えてください！

4 ① 話題の体幹トレで肩こりや腰痛をなんとかしたい！

10 ② 体幹トレでこの腹を最速で凹ませたい

16 ③ 体幹トレでケガなく、長く楽に走れるようになりたい

22 ④ すぐ疲れるし姿勢が悪いのがイヤ。体幹が弱いのかなぁ

28 ⑤ 体幹トレでスポーツパフォーマンスをガツンと底上げしたい

34 INTRODUCTION はじめに

42 本書の重要キーワード インナーユニットとアウターユニット

CHAPTER1
体幹に秘められた力を引き出す
「インナーユニット」を使いこなすために

44 体幹に秘められたパワーを呼び覚ます「インナーユニット」とは

46 インナーユニットが「使える」「使えない」で体はこんなに変わる！

48 じつは9割の人がインナーユニットを使えていなかった

50 インナーユニットを「鍛えよう！」とするとうまくいかない

52 思いどおりにならないインナーユニットも「呼吸」を使えば動きだす

インナーユニットが覚醒する呼吸法

54 STEP1 腹横筋と横隔膜がほぐれる呼吸法

CamScannerでスキャン

56 STEP2 こわばった脊柱もゆるめる呼吸法
58 どうしても深い呼吸ができない人のための 胸郭を広げる動的ストレッチ
60 STEP3 腹横筋を締め横隔膜を動かす呼吸法
62 STEP4 インナーユニット呼吸法
64 成功者が語る インナーユニットにスイッチを入れるコツ
66 COLUMN1 なぜトップアスリートの動きは速く強く美しいのか

CHAPTER2

世界一効く体幹トレーニング 超基礎編

体幹に秘められた力を使いこなすために

68 ❶ インナーユニットを「作動させ続ける」
70 ❷ インナーユニット作動中の「力み」をなくす
72 ❸ うまくいかない人は得意な姿勢を見つける

体幹トレーニング【超基礎編】 PART1

74 あらゆる体勢でインナーユニットを常時作動させる
STEP1 あお向けでインナーユニットを作動させ続ける
76 LEVEL1 ひざを立ててドローイン①
78 LEVEL2 ひざを立ててドローイン②
79 LEVEL3 脚を伸ばしてドローイン
79 LEVEL4 腕と脚を伸ばしてドローイン

contents

世界一効く体幹トレーニング 目次

STEP2 よつばいでインナーユニットを作動させ続ける

80 LEVEL1 よつばいでドローイン
81 LEVEL2 ダイアゴナルでドローイン

STEP3 ひざ立ちでインナーユニットを作動させ続ける

82 LEVEL1 L字バランスⅠでドローイン
83 LEVEL2 L字バランスⅡでドローイン

STEP4 腕立ちでインナーユニットを作動させ続ける

84 LEVEL1 腕立ちⅠでドローイン
85 LEVEL2 腕立ちⅡでドローイン

STEP5 立位でインナーユニットを作動させ続ける

86 LEVEL1 直立Ⅰでドローイン
86 LEVEL2 直立Ⅱでドローイン
87 LEVEL3 T字バランスⅠでドローイン
87 LEVEL4 T字バランスⅡでドローイン

88 CHECK!! STEP3 ひざ立ちドローインまでできると…… インナーユニットを座ったまま作動させ続けられる

89 CHECK!! STEP5 立位でドローインまでできると…… 立位や歩行時でもインナーユニットを作動させ続けられる

体幹トレーニング 超基礎編 PART2

90 インナーユニットを作動させたままアウターユニットも使いこなす

STEP1

92 バキュームⅠ
93 サイドプランクⅠ
94 ツイスティングクランチⅠ
95 バックエクステンションⅠ

STEP2

96 バキュームⅡ
97 サイドプランクⅡ
98 ツイスティングクランチⅡ
99 バックエクステンションⅡ

STEP3

100 バキュームⅢ
101 サイドプランクⅢ
102 ツイスティングクランチⅢ
103 バックエクステンションⅢ

104 COLUMN2 体幹が入るか入らないかはメンタルの状態にも左右される

CamScannerでスキャン

CHAPTER 3
世界一効く体幹トレーニング

106 腹を凹ませたい人のトレーニングプログラム
112 腰が痛む人のトレーニングプログラム
120 肩こりに効くトレーニングプログラム
128 ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム
134 コンタクトスポーツのためのトレーニングプログラム
142 姿勢改善のためのトレーニングプログラム
150 疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム

STAFF

装丁 井上新八
カバー写真 iStock.com/Jasmina007
本文デザイン 野口佳大
イラスト 内山弘隆
編集・執筆協力 長島恭子（Lush!）
校正 株式会社ぷれす
本文撮影 臼田洋一郎
モデル 岡部紗季子（ベンヌ）
夏秋カミル（BARK in STYLe）
ヘアメイク TOM
協力 関守、吉澤和宏
高野瞳、宮脇輝雄
衣装協力 アディダス ジャパン
アディダスグループ
お客様窓口
(0120-810-654)
編集 小元慎吾
（サンマーク出版）

岡部 紗季子（おかべ・さきこ）
1988年5月16日、東京都生まれ。朝日生命体操クラブ出身。4歳で体操を始め、02年ナショナルチームメンバーに初選抜。2大会連続ユニバーシアード代表に選出される。現在、子どもたちへの体操指導を軸に、『KUNOICHI』（TBS系）等、テレビ、CM、舞台で活躍。また、自身のインスタグラムでは街や自然をバックに、逆立ちやバック転など、アクロバティックな技を披露し、人気を博す。

QRコードでの動画視聴サービスについて

説明を確認

動画閲覧にかかる通信費につきましては、お客様ご負担となります。
スマートフォンデータ定額プランの加入など、お客様の通信費に関するご契約内容をご確認のうえ、ご利用されることを推奨いたします。
スマートフォンやタブレットの機種によっては、閲覧できない場合がありますのでご了承ください。

スマートフォン・タブレットにおける推奨環境
Safari Mobile (iOS)…9以上／Chrome Mobile (iOS)…9以上／
Embedded Web Views (iOS)…9以上／
Chrome Mobile (Android)…最新／IE Windows 8 Tablet…11
※このサービスは、予告なく終了する場合があります

CamScannerでスキャン

本書の重要キーワード

インナーユニットとアウターユニット

インナーユニット

胴体の深部にある筋群の総称で、
横隔膜、腹横筋と多裂筋、
骨盤底筋群で構成されている。
膜のような形状の筋肉で、
臓器の詰まった腹腔を引き締め
安定させる働きがある。
「コア」「体幹」などと呼ばれることも

アウターユニット

胴体の表層にある筋肉の総称で、
腹直筋、腹斜筋群、広背筋で
構成されている。
一般的な筋トレで鍛える
「アウターマッスル」の一部で、
胴体をギュッと曲げたりひねったり、
強く固めたりする働きがある

CamScannerでスキャン

CHAPTER 1

体幹に秘められた力を引き出す「インナーユニット」を使いこなすために

CamScannerでスキャン

体幹に秘められたパワーを呼び覚ます「インナーユニット」とは

Offering You The Core Training Basic

体幹トレーニングがうまくいくと、姿勢がよくなる、体の動きがすばやく強くなる、腰痛が予防・軽減されるなど、さまざまなメリットが得られます。それらをもたらすベースが「インナーユニット」です。

インナーユニットは胴体の深部にある筋肉で、解剖学的には「腹腔を覆う膜状の筋群」。ですが、ちょっとわかりにくいので**「お腹を引き締めるかご」のようなものが入っている**、とイメージしましょう。**体幹トレーニングをして、ここがキュッと引き締まると体が芯から支えられるため、姿勢は安定します。逆にゆるんでいると姿勢はくずれ、動くたびに体がブレがちに。**すると体のどこかに負担が蓄積して痛みや不調を呼び、すばやく動くことも力強く動くことも難しくなるのです。

このように重要な役割を持つインナーユニットですが、体幹トレーニングをしても、使うどころか意識すらできない人も大勢います。その理由は、まず脚や腕などと違い、動きを見たり触れたりできないため実感が湧かないことが大きいでしょう。しかもインナーユニットは太くならない筋肉なので、成果も実感しにくい。だから「やってもよくわからな

い」「効果がない」などと言われがちなのです。

こう申し上げると「難しそう」とガッカリされる人も多いかもしれませんが、ご安心ください。インナーユニットを使うのに運動神経や運動経験、体力は関係ありません。正しいやり方で続ければ、誰でも超一流アスリートの体に備わっている力を身につけられますよ。

使えない」で体はこんなに変わる!

Offering You The Core Training Basic

インナーユニットが使えていない
ゆるんでいて
内圧が低いため、
背骨も骨盤もグラつきがち

おもに背骨で体を支えているため、姿勢維持が難しくグラつきやすい。そのため骨や筋肉に負担がかかり、体のどこかが力まないと姿勢を維持できない。どこかが力んでいると体をスムーズに動かせないので、すばやくパワフルに動くことも難しい。痛みや不調を抱えがちに

CamScannerでスキャン

インナーユニットが「使える」

胴体には背骨が連なってできた脊柱以外に支柱はなく、その構造をインナーユニットが補強してくれる。胴体をガチガチに固めると動きにくくなるが、インナーユニットはしなる素材でできているイメージなので、動作を妨げない。むしろ、しなることで体の動きをすばやくパワフルにすることも可能

CamScannerでスキャン

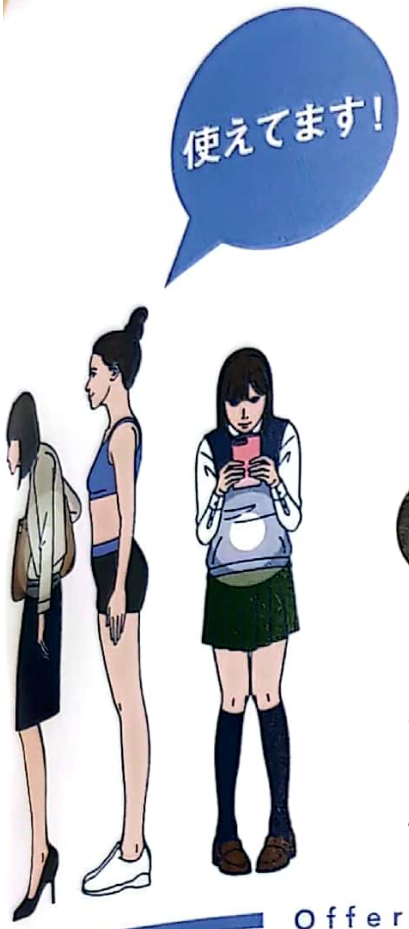
インナーユニットが「使える」「使えない」で体はこんなに変わる!

Offering You The Core Training Basic

胴体には背骨が連なってできた脊柱（せきちゅう）以外に支柱はなく、その構造をインナーユニットが補強してくれる。胴体をガチガチに固めると動きにくくなるが、インナーユニットはしなる素材でできているイメージなので、動作を妨げない。むしろ、しなることで体の動きをすばやくパワフルにすることも可能

おもに背骨で体を支えているため、姿勢維持が難しくグラつきやすい。そのため骨や筋肉に負担がかかり、体のどこかが力まないと姿勢を維持できない。どこかが力んでいると体をスムーズに動かせないので、すばやくパワフルに動くことも難しい。痛みや不調を抱えがちに

CamScannerでスキャン



じつは9割の人がインナーユニットを使えていなかった

Offering You The Core Training Basic

私は「現代人の9割はインナーユニットを使えていないのでは?」と思っています。

その最大の要因は、世の中が便利になるにつれインナーユニットの働く機会が激減したからです。

たとえば重い荷物を持って長時間歩く、階段を使う、電化製品に頼らずに家事をする。子どもなら戸外を駆け回り、遊具や木によじ登る。昔はこうした多種多様な動作を日常的に繰り返していたため、インナーユニットは意識されることなく頻繁(ひんぱん)に使われていました。

ところが、今は健康な人もエスカレーターやエレベーターを当たり前のように使い、スマートフォンの操作一つで日用品や衣類だけでなく熱々の食事まで届くほど便利になりました。子どもが戸外で遊ぶ機会も減るばかり。こうして現代人は、インナーユニットの使い方を忘れて

CamScannerでスキャン

しまったのです。もちろん「便利さを手放そう！」と言いたいわけではありません。ただ**「体の機能は使わなくなるほど失われる」という認識は必要**でしょう。

インナーユニットが使えていない人には、次のような特徴があります。すぐに何かに寄りかかる。デスクではひじをつくなど体を支えずにしていられなければ要注意。つねに腰が丸まる。立ち上がるときにかならず手をつく。片脚立ちで靴をはけない人も使えていないはずです。

ではインナーユニットを使えているのは、どんな人でしょうか。歩いたり走ったりしても頭の位置が安定し、前後左右への体のブレが少ない人は、使えている可能性大です。同じ動きを繰り返す競技、たとえばマラソン選手の走る姿を見ていると、わかりやすいと思います。

インナーユニットを「鍛えよう!」とするとうまくいかない

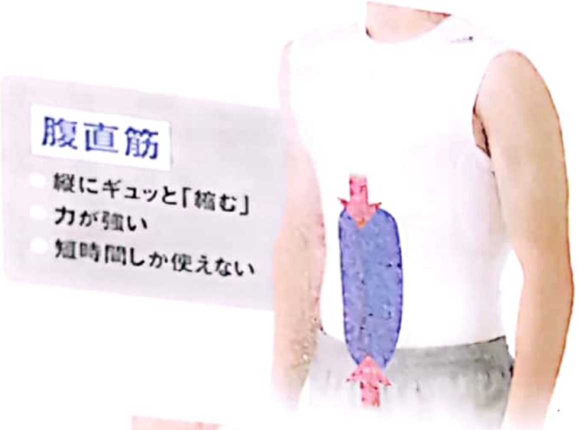
Offering You The Core Training Basic

ここまでお話しすると「インナーユニットを"鍛える"のが正解か!」と思われる方が多いのですが、じつはこれが落とし穴です。**「体幹の安定＝腹筋を鍛える」と思って腹筋運動をいくら頑張っても成果は得られません。**お腹まわりに筋肉という鎧を"つけて"安定させるという意識は、いったん捨てましょう。

これまでも述べてきたように、**体幹を使いこなす秘訣は、すでにあるインナーユニットという筋肉の"使い方をマスターする"こと。使えていなかった筋肉に神経を通わせてスイッチを入れる「スキルのトレーニング」**なのです。

スキル習得に必要なのは、コツをつかむまで何度も繰り返すことです。右利きの人が左手で文字を書くときに、いくら握力を強化しても文字は一向にうまく書けません。必要なのは筋力ではなく、ペンの持ち方や力の入れ具合などといった感覚的な要素です。サッカーやバスケットボール、野球などでも、毎日ボールに触り続けることでボールを扱う感覚が磨かれますが、それと同じ。**使い方のコツをつかめば、腹部を覆う膜状の筋肉、腹横筋がコルセットのようにお腹をグッと引き締め、体幹の基盤がしっかりと安定します。**

「そうは言っても腹筋が割れている人のほうが有利では」と思うかもしれませんが、ご心配なく。むしろインナーユニットの外側についた筋肉ばかり使って動くクセがついている方ほど、インナーユニットが使えるようになるまでに苦労するケースが多々あるのです。



インナーユニット（腹横筋）とアウターユニット（腹直筋）は役割が違う

インナーユニットの大部分を占める腹横筋は、ろっ骨と骨盤のあいだをぐるりと覆い、お腹を横から引き締める働きがある。腹直筋は、お腹の前面を部分的に覆う筋肉でろっ骨と骨盤を近づける働きをする。前者は、力は強くないが長時間働けるマラソン型で、後者は力が強いが短時間しか働けないスプリント型。タイプがまったく違うため、活躍の場も異なる

CamScannerでスキャン

思いどおりにならない インナーユニットも「呼吸」を使えば動きだす

[illegible]

インナーユニットが覚醒する呼吸法

STEP 1
腹横筋と横隔膜がほぐれる呼吸法
（腹・胸を使って深い呼吸をする）

STEP 2
こわばった脊柱もゆるめる呼吸法
（深い呼吸をしながら脊柱を動かす）

STEP 3
腹横筋を締め横隔膜を動かす呼吸法
（お腹を凹ませ胸だけで呼吸する）

STEP 4
インナーユニット呼吸法
（胸だけで呼吸をしながら骨盤底筋群も使う）

[illegible]

インナーユニットが覚醒する呼吸法 STEP 1

動画でコツを確認

インナーユニットの側面をぐるりと囲む腹横筋は、いちばん呼吸と連動しやすい部位です。大きく吸って吐ききる深い呼吸を繰り返すうちに、呼吸の動作につられて腹横筋も動き始めます。この深い呼吸をすると横隔膜もよく動くようになってくるので、一石二鳥の呼吸法と言っていいでしょう。

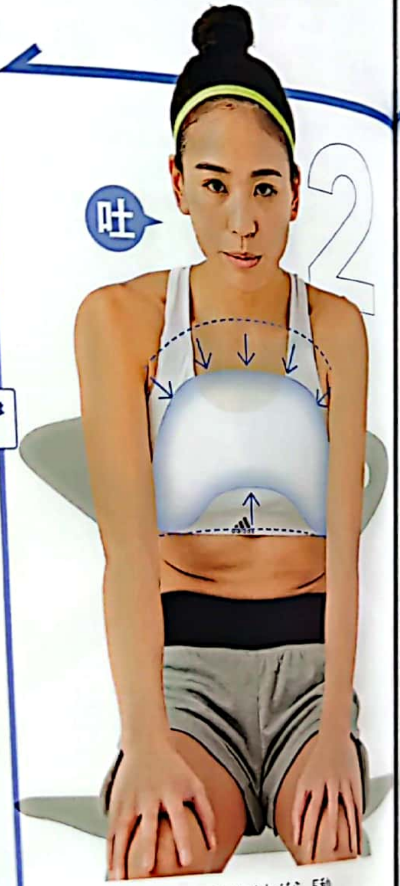
腹横筋と横隔膜がほぐれる呼吸法
(腹・胸を使って深い呼吸をする)

Offering You The Core Training Basic

鼻から息をたっぷり吸い、胸とお腹をふくらませます。
最初はなかなかふくらまないと思いますが、
ゆったりと続けるうちにかならずできるようになりますよ。
息を吐くときは口から、これ以上吐く息がないと思えるくらい、
お腹を凹ませながら吐ききるのがコツです。

イスに浅く腰かけて背すじを伸ばす。肩の力を抜く

胸と腹をふくらませながら、5秒かけて鼻から息を吸う



腹を凹ませながら、5秒かけて口から息を吐く

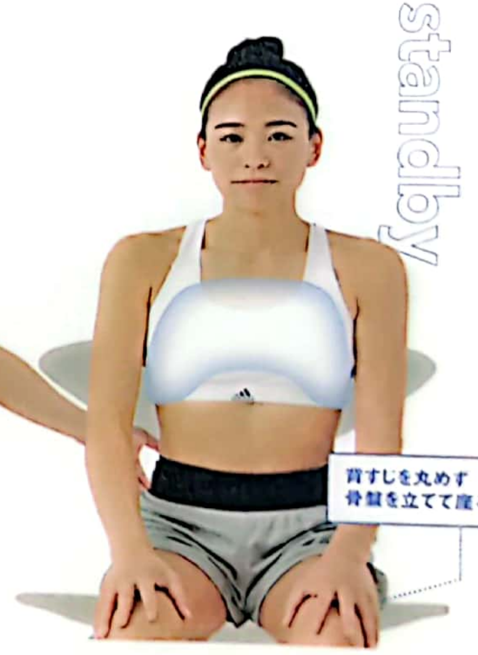
インナーユニットが働きやすい姿勢を維持できるように脊柱の動きを加えた理由は、インナーユニットが丸まっていたり反り腰になっていたりすると、インナーユニットがいびつな形になり、うまく働き続けるのが難しくなってしまいます。それを防ぐためによく動かし、人体にとって自然な脊柱のカーブを維持しやすくすることが必要なのです。

こわばった脊柱(せきちゅう)もゆるめる呼吸法

(深い呼吸をしながら脊柱を動かす)

Offering You The Core Training Basic

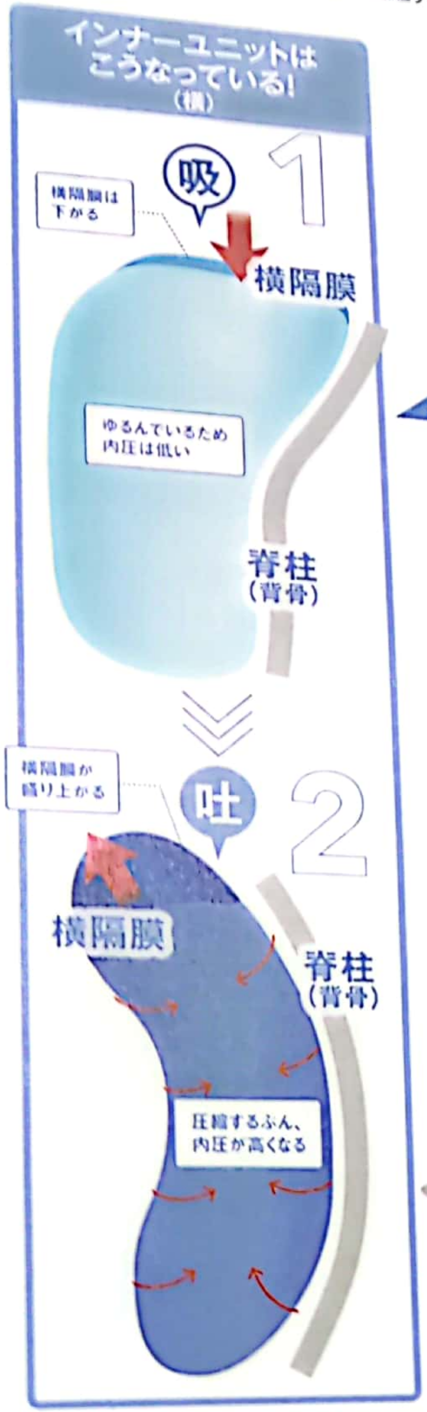
呼吸に合わせて両腕を大きく使うことで、
動きの悪くなった脊柱が動きを取り戻すきっかけをつくります。
繰り返すうちにサビが落ちたかのように脊柱がゆるんでくるはずです。
息を吸うときはしっかり腰を反らせ(過前弯)て胸をグーッと広げながら大きく吸い、
吐くときは背すじを丸めて息を吐ききるようにしましょう。



イスに浅く腰かけて背すじを伸ばす。肩の力を抜く

両腕を広げながら胸と腹をふくらませつつ、鼻から息を吸う。腰を大きく反らせながら行おう

口から息を吐きながら、両腕を前に伸ばす。同時に腰から背中を丸めていく



どうしても深い呼吸ができない人のための

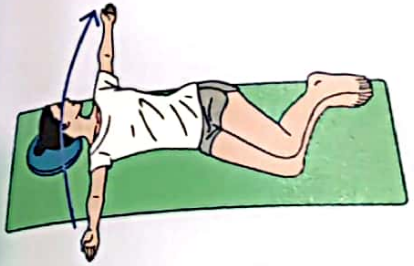
胸郭を広げる動的ストレッチ

STEP1、2で「うまく息が吸えない」「背骨が動かない」と思った方は、肩甲骨と胸椎の動きが悪く、胸郭を広げにくいのかもしれません。まずは胸郭を広げる動的ストレッチでほぐしましょう。胸椎を動かし胸郭を広げることで、横隔膜の動きをうながします。STEP3、4の前に行うのも効果的です。LEVELが上がるにつれ、動きも大きくなります。

LEVEL1

横向きでストレッチ

1 体の一方を下にして横になり、脚を揃えてひざを曲げる。両腕を肩の高さで正面に伸ばし、手のひらを合わせる



2 ゆっくり5カウントを数えながら口から息を吐き、上の腕をできるだけ大きく開いていく。このとき視線は上げた手の指先を追う。再び5カウント数えながら腕を戻す。3〜5往復行ったら反対側も同様に

LEVEL2

正座で小さくストレッチ

1 正座し、一方の手を耳の後ろあたりに軽く添える。もう一方の手は床につき、体を前傾させる

2 ゆっくり5カウントを数えながら口から息を吐き、頭に添えたほうのひじをできるだけ大きく開いていく。このとき耳に添えた手が離れないように、頭も自然に横に回す。再び5カウント数えながら腕を戻す。3〜5往復行ったら反対側も同様に

LEVEL3

よつばいで大きくストレッチ

1 よつばいになる。一方の手を耳の後ろあたりに軽く添える

2 ゆっくり5カウントを数えながら口から息を吐き、頭に添えたほうのひじをできるだけ大きく開いていき、最後は天井方向に腕を伸ばす。頭も自然に横に回し、最後は視線を手先に向ける。再び5カウント数えながら腕を戻す。3〜5往復行ったら反対側も同様に

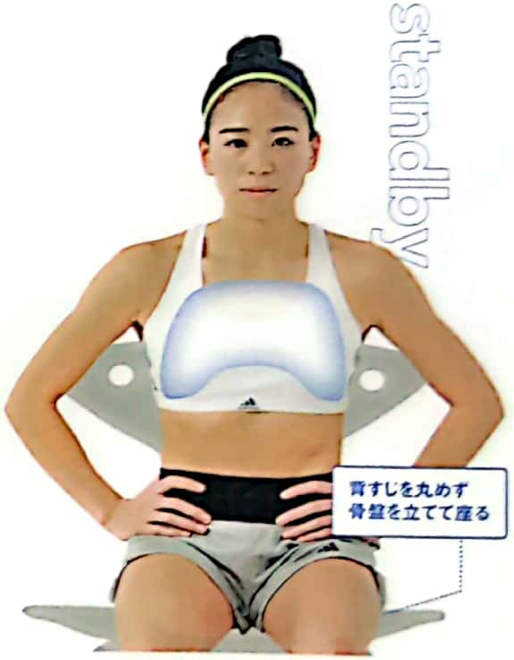
CamScannerでスキャン

ここまでは腹横筋や横隔膜を動きやすくすることを第一に、とにかくよく動くことを最優先にしていました。それをクリアしたら、次は別々に動かすステップです。腹横筋を引き締めることで体幹を安定させたまま、深い呼吸ができるようになりましょう。重要なのは腹横筋から力が抜けないこと。そのための工夫として、脊柱のカーブが前後にくずれないよう背すじを伸ばしたまま行います。

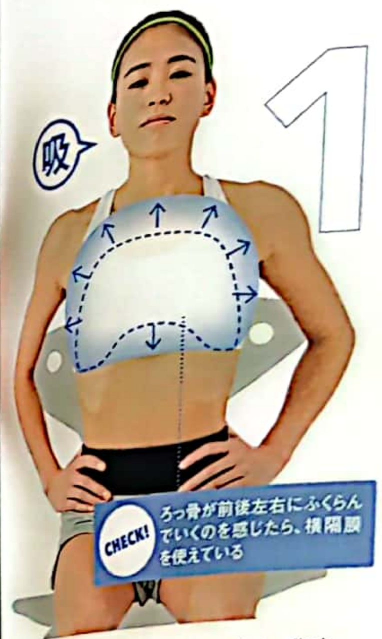
腹横筋を締め横隔膜を動かす呼吸法（お腹を凹ませ胸だけで呼吸する）

Offering You The Core Training Basic

腹を動かさず、お腹を凹ませたまま胸だけをふくらませるのがポイントです。
ここでは、ろうそくを目の前にしても火が消えないような息の吐き方にしましょう。
そうしないと腹横筋に入っていた力が抜けてしまいがちだからです。
目の前のろうそくの火を吹き消すような吐き方になっていたら、
腹横筋よりアウターユニットが使われています。

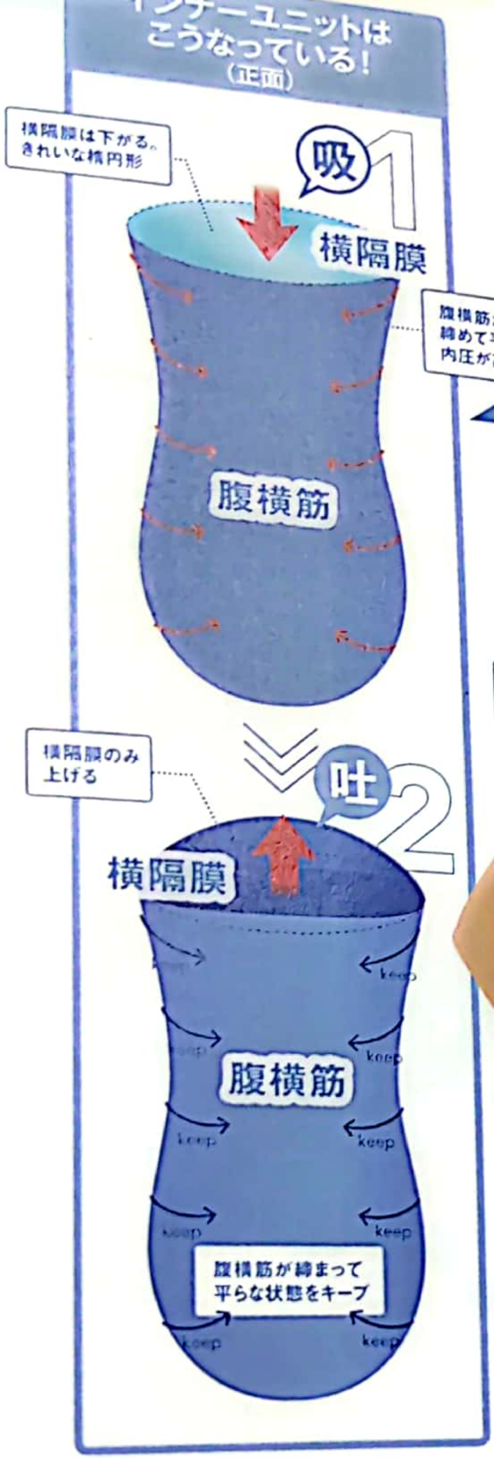


イスに浅く腰かけて背すじを伸ばす。骨盤を左右からつかみ、肩の力を抜く



腹横筋でお腹を引き締めたまま、胸をふくらませながら鼻から息を吸う

胸をつぶしながら、口から息を吐ききる



胸をつぶしながら、口から息を吐き、同時に肛門（膣）を軽く締めていく

インナーユニットが覚醒する呼吸法 STEP 4

インナーユニットという、かごの側面を構成する腹横筋と、ふたになる横隔膜がよく動くようになったら、かごの底である骨盤底筋群を引き締められればインナーユニットがすべて覚醒した状態ができあがります。ただ骨盤底筋群は横隔膜以上に使う感覚がつかみにくいので、とにかく繰り返すことが重要です。いつでもどこでも、お尻の穴をキュッと締めるような動きを繰り返して骨盤底筋群を目覚めさせましょう。

インナーユニット呼吸法
（胸だけで呼吸をしながら骨盤底筋群も使う）

Offering You The Core Training Basic

息を吐くときに、肛門（膣）を締めますが、はじめは締めると言われても皆目見当がつかないという人がほとんどです。それを打破するのが継続です。インナーユニット（横隔膜、腹横筋、骨盤底筋群）には連動する性質があるため、続けるうちにいつの間にか使えるようになりますよ。

胸をふくらませながら、鼻から息を吸い、同時に肛門（膣）をゆるめていく。このときお腹は動かさない

イスに浅く腰かけて背すじを伸ばす。骨盤を左右からつかみ、肩の力を抜く

自分の内側の筋肉が絞られて伸びていく感覚
——(SU)

ウエストを絞っていくイメージで行ったら入る感覚がわかった
——(TAKE)

腹に帯を巻き、へそから内側に絞るイメージだとうまくいきます

お腹だけでなく、ろっ骨ごとウエストを絞っていくイメージで繰り返すうちに腹横筋が入る感覚をつかみやすいと思います

お腹よりも腰に重点を置き、ナチュラルカーブまで戻すことを意識したら、体幹が入る感覚がつかめた
——(YAMA)

ベルトを締め上げるイメージでお腹を凹ませ肛門を締める
——(Ka)

呼吸を吐き切ることを意識
——(HA)

あお向けでウエストを細くする、背中を地面に近づけることを意識して行った
——(TA)

腹直筋も腹横筋も力を全部入れてから、腹直筋の力を抜いていくのがおすすめです

肛門を締めるというよりも、生殖器を動かすイメージで行うとピンと来た
——(Yo)

成功者が語る

インナーユニットにスイッチを入れるコツ

腹横筋にも骨盤底筋群にも、人それぞれ引き締めることをしやすいイメージや体勢、コツがあり、できたことをどう感じるかも異なります。ここではアスリートやトレーナーたちから、インナーユニットの各部位がどうやったら使えるようになったか、また「入った」ときにどんな感覚があったのかの声を拾いました。うまく使えない部位がある場合は、これらをイメージしながら取り組んでみてください。

COLUMN 1

なぜトップアスリートの動きは速く強く美しいのか

マイケル・ジョーダン、タイガー・ウッズ、リオネル・メッシ……、頂点を極めた彼らだけでなく、トップアスリートに共通するのは、力みやブレがなく流れるような動きです。それらが生まれる理由の一つは間違いなく、体幹を見事に使いこなしているからでしょう。

体幹の安定は、一瞬の動きの鋭さやより大きなパワー発揮、無駄なエネルギー消費の抑制に役立ちます。たとえばサッカーやラグビー、バスケットボールなどの選手は、なめらかな体の運びや当たり負けしない強さや瞬時に体勢を立て直す力、マラソンランナーなら体のブレを抑える力を獲得しやすくなるのです。こうしたポジティブな実感を多くのアスリートが語ったことで、体幹トレーニングの認知度は急上昇しました。

ただし、体幹さえうまく使えればトップアスリートになれるわけではありません。彼らがトップたり得るのは、研ぎ澄まされたスキルやメンタル、高い身体能力など、さまざまな要素が揃っているからこそ。逆にスキルや身体能力さえ飛び抜けて高ければ、体幹を使いこなせなくても、あるいは体幹トレーニングの必要性を感じずに高いレベルの結果を残す選手もいます。体幹は「体をうまく使う」というスキルの土台にあるものなのです。

もちろん、体幹トレーニングにポジティブな実感を語ったアスリートのように、体幹というピースが欠けていた人ほど劇的な変化があらわれます。使えなかった体幹がうまく使えるようになるだけで、パフォーマンスが向上しケガのリスクが減るだけでなく、新たなひらめきを得るきっかけにもなる。つまり、自分自身の限界を突破する可能性を高められるのです。速く強く美しい動きで我々を魅了するトップアスリートが、自らの限界を突破してきたように。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 2

世界一効く体幹トレーニング超基礎編

CamScannerでスキャン

体幹に秘められた力を使いこなすために 1

インナーユニットを「作動させ続ける」

Offering You The Core Training Basic

インナーユニットを「動かす」ことができたら「作動させ続ける」段階に進みましょう。体のブレを抑えて疲労やケガを抑制する、上半身と下半身の連動をスムーズにして**パフォーマンスを向上させるといった効果は、インナーユニットを常時作動させることで最大限発揮されるから**です。

常時作動させる力を身につける最初のステップが、さまざまな体勢でインナーユニットを使うPART1。あお向け、よつばい、ひざ立ち、立位と楽な体勢から順に行います。私たちは赤ちゃんのときに寝返りやハイハイなどで体幹の使い方を身につけますが、その過程をなぞることで、インナーユニットを中心とした体幹の筋肉を再教育するのです。

PART2では、インナーユニットを作動させたまま腕や脚の筋肉を連動させます。**動いていてもインナーユニットという体の基盤が失われないようにする**ことが目的です。ここでの最終目標は、インナーユニットを作動させたまま歩くこと。ここまでが体幹トレーニングの超基礎編で、健康上の悩みを解消したい人にとってはゴールでもあります。

アスリートの場合は、インナーユニットを作動させ続けたまま競技に必

CamScannerでスキャン

要な動作を繰り返すことで、全身の筋肉を連携させるのが最終目標です。

この超基礎編は非日常的で地味な動作ばかりなので、最初は「難しい」「つまらない」と感じるかもしれません。でも繰り返すうちに「体幹入った！」と思える感動の瞬間を味わえます。起床後や就寝前、あるいは運動の前後などに習慣化するのがおすすめです。

体幹に秘められた力を使いこなすために 1

インナーユニットを「作動させ続ける」

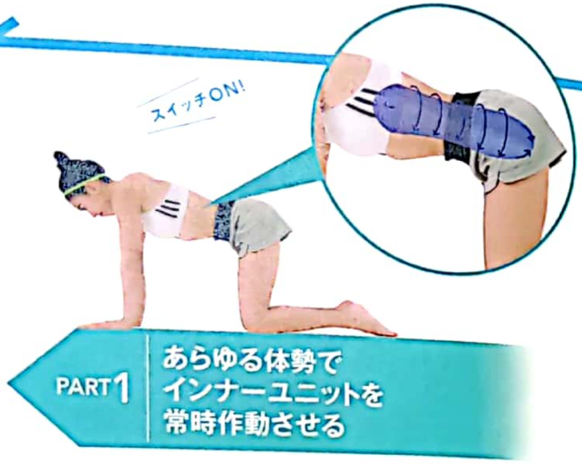
Offering You The Core Training Basic

インナーユニットを「動かす」ことができたら「作動させ続ける」段階に進みましょう。体のブレを抑えて疲労やケガを抑制する、上半身と下半身の連動をスムーズにして**パフォーマンスを向上させるといった効果は、インナーユニットを常時作動させることで最大限発揮されるからです。**

常時作動させる力を身につける最初のステップが、さまざまな体勢でインナーユニットを使うPART1。あお向け、よつばい、ひざ立ち、立位と楽な体勢から順に行います。私たちは赤ちゃんのときに寝返りやハイハイなどで体幹の使い方を身につけますが、その過程をなぞることで、インナーユニットを中心とした体幹の筋肉を再教育するのです。

PART2では、インナーユニットを作動させたまま腕や脚の筋肉を運動させます。**動いていてもインナーユニットという体の基盤が失われないようにすることが目的です。**ここでの最終目標は、インナーユニットを作動させたまま歩くこと。ここまでが体幹トレーニングの超基礎編で、健康上の悩みを解消したい人にとってはゴールでもあります。**アスリートの場合は、インナーユニットを作動させ続けたまま競技に必要な動作を繰り返すことで、全身の筋肉を連携させるのが最終目標です。**

この超基礎編は非日常的で地味な動作ばかりなので、最初は「難しい」「つまらない」と感じるかもしれません。でも繰り返すうちに「体幹入った！」と思える感動の瞬間を味わえます。起床後や就寝前、あるいは運動の前後などに習慣化するのがおすすめです。



CamScannerでスキャン

体幹に秘められた力を使いこなすために 2

インナーユニット作動中の「力み」をなくす

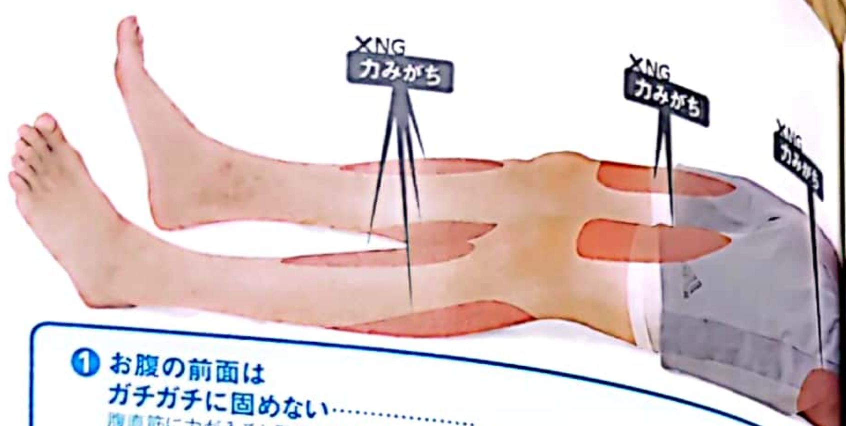
Offering You The Core Training Basic

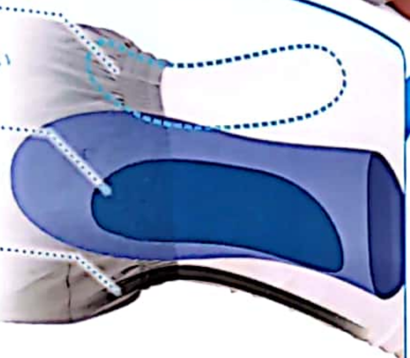
せっかくインナーユニットが作動し体幹が安定していても、それ以外の部分が力んでいたら体は自由に動きません。体幹が安定したまま自在に体が動く状態をつくりましょう。ただし**部位ごとに「力を抜く」のは入れるよりも難しく、コツが必要です。**

これはウインクで説明するとわかりやすいと思います。うまくウインクする人は、片目だけ閉じたり開いたりできますよね。苦手な人は、目のまわりや顔に余計な力が入ったり肩が上がったりしがちです。体幹トレーニングでも、腹横筋だけ使いたいのに腹直筋やお尻、脚、肩にまで力が入ったり、力を入れてはいけないと意識すると逆に全部抜けたりと、最初は迷走する人がほとんどです。

めざすは**「腹横筋は締まっているが、腹直筋を筆頭にほかの部位には力が入らない状態」です。これは手であちこちを触ると、わかります。**

お腹の前面、太ももの前や裏、お尻は硬くなっていませんか。肩が上がったり歯を食いしばったりしていませんか。呼吸が自然にできない人もいます。**「あちこち力んでいる」人は、呼吸を繰り返しながら力んでいる部位一つひとつに順番に意識を向け、ゆるめていきましょう。**ただし腹横筋や骨盤底筋群の力まで抜けないよう意識してください。最初からうまく力を抜ける人は、ごくわずかです。でも繰り返し行ううちに必ずコツはつかめますよ。





❶ お腹の前面はガチガチに固めない
腹直筋に力が入ると恥骨が上がり、腰が丸まって腹横筋の力が抜けやすい

❷ お腹のサイドは硬くなっていてOK
サイドの硬さは筋肉のコルセット、腹横筋が作動している証拠

❸ 腹横筋が働きやすい「ナチュラルカーブ」は保つ
脊柱が自然にカーブした「ナチュラルカーブ」を保つと腹横筋は働きやすい。腰の下に手のひら1枚ほど空間がある状態が目安

CamScannerでスキャン

体幹に秘められた力を使いこなすために 3

うまくいかない人は得意な姿勢を見つける

Offering You The Core Training Basic

STEP1は、最も重力の負荷を受けにくく安定したあお向けの体勢から始まるので、体幹を再教育するには最適な流れです。ただ、それでも「よつばいになったら急にできなくなった」「ひざ立ちだと深い呼吸ができなくなる」という声は上がります。なぜなら、骨格や筋肉のつきかたは人それぞれ違うため、インナーユニットの「入りやすい姿勢」にも個人差が生じるからです。あお向けで入れるのはすごく上手でも、ひざ立ちになると全然わからなくなる人もいれば、立位を試したら突然「体幹入った！」という感覚を得られる人もいます。

どうしてもうまくいかない体勢があったら、そこは飛ばして次のステップにチャレンジするのもアリです。荒療治的ではありますが、難しい姿勢にチャレンジしたことで、ほかの体勢でうまくいくコツに気づくことも、場合によってはあるからです。青学駅伝チームでもアップの前に、できる・できないにかかわらず、全員ひざを立ててドローイン①（P76参照）をしてから、各自に合った体幹トレーニングに移っています。

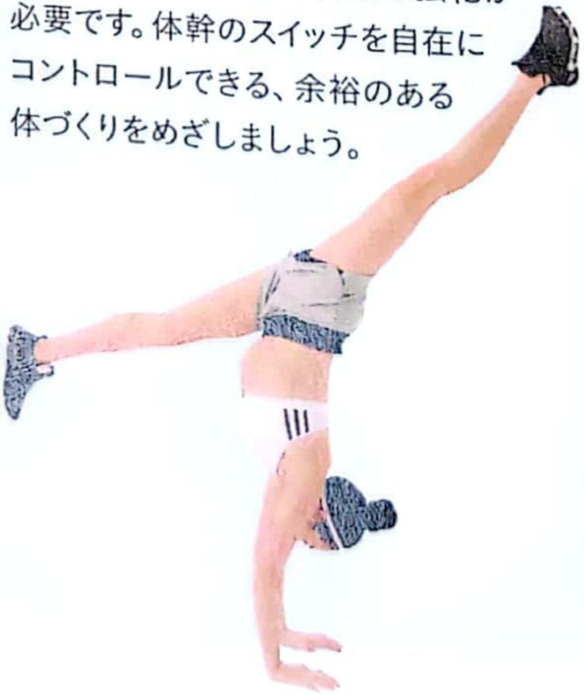
ただし、1点だけ絶対に守っていただきたいルールがあります。それは各種目の〝LEVEL1を正しくできるようになってから2に進

CamScannerでスキャン

む”ことです。インナーユニットが常時作動できない状態でアウターユニットのパートに入ると、両者を連動させられません。これでは体幹トレーニングに期待されるさまざまな効果は得られない場合があるので、ご注意ください。

競技中に突然、体幹が使えなくなることも

インナーユニットが作動せず、体幹のスイッチが「うまく入らない」状態は、トレーニング中だけでなく日常生活でも競技中でも起こることです。たとえば私は、走るときのペースによって体幹が入りにくくなります。1キロあたり3分50秒を切ると明らかにオーバーペースで苦しくなって、体幹が抜けます。逆に1キロあたり6分30秒などの超スローペースでも、体幹が抜けてだらけた走りになり疲労感が増します。このように体幹のスイッチは、心肺持久力や脚力など、さまざまな要因によっても抜けます。その場合は弱点の強化が必要です。体幹のスイッチを自在にコントロールできる、余裕のある体づくりをめざしましょう。



体幹トレーニング【[illegible]】　PART 1

あらゆる体勢でインナーユニットを常時作動させる

“体幹スイッチ”をオンにし続けよう

Install

ここでは、さまざまな姿勢でドローインをし「腹直筋をできるだけリラックスさせながらインナーユニット（腹横筋、多裂筋、横隔膜、骨盤底筋群）を使う」感覚を養い、作動させ続けられる力を身につけます。ポイントは2つです。

一つが骨盤の傾きを変えずにドローインすること。骨盤が前傾し脊柱がナチュラルカーブを描いているほうが、腹横筋が働きやすいからです。もう一つが、インナーユニット以外の力みをいかになくすか。力んでいたら体の動きは不自然になります。

慣れないうちは、体のどこかしらは力むはずです。右利きの人が初めて左手で字を書いたときのように、動きが不自然になるため、インナーユニット作動のメリットを得にくい状態です。それでも1セットめよりは2セットめが、1週めよりも2週めのほうが、体が慣れるぶんうまくできるようになります。1日何回でも週何回でも、いつでもできるときに続けましょう。

ドローインがうまくできない場合はCHAPTER1に戻り、腹横筋が動きやすくなる「インナーユニットが覚醒する呼吸法」を試してください。

CamScannerでスキャン

CHECK!

- □ ドローインは正しくできているか？
- □ 腰を反らせた位置（過前弯）から、骨盤の位置を動かさずに、ナチュラルカーブにセットできるか？
- □ ナチュラルカーブにセットした際、
  1) お腹のサイドは硬くなっているか？
  2) お腹の前面（腹直筋）はやわらかいか？
  3) 太ももの前・裏、お尻、肩の力が抜け、歯の食いしばりがないか？
- □ 肛門（あるいは膣）が軽く締まっている感覚はあるか？

CamScannerでスキャン

あお向けでインナーユニットを作動させ続ける

LEVEL1
ひざを立ててドローイン①
10回以上繰り返す

動画でコツを確認

ドローインのやり方がよくわかる!

closeup 腹腔を大きく広げるイメージで深く息を吸いつつ、腰はしっかり反らせる。骨盤は前傾させる

standby あお向けになり、ひざを立てる

1 息を吸いながら腰を大きく反らせる

5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

成功者たちが語る インナーユニットが常時作動するまで

…ここが働いているか、部…を意識え、腹に帯を巻…そこから下に絞るイメー…ができた (HA)

腹横筋を意識できるようになったのは体幹トレを始めてから約8か月後。大腿骨疲労骨折で練習ができなくなり、体幹トレーニングの回数を増やしたら実感し始められた。体の内側の筋肉が絞られ、伸びていく感じ (IT)

故障期間の2か月に集中してインナーユニットを使う訓練をした。腰ベルトを装着したイメージで走ることで、入ったまま走る状態を意識できた (UE)

CamScannerでスキャン

LEVEL3

脚を伸ばしてドローイン

10回以上繰り返す

1 **両脚を伸ばして息を吸う**

床にあお向けになる。両脚は伸ばし、両手は胸の下に。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

Point 腹直筋には力を入れない

NG

力んでしまう

お腹を凹ませると、お尻や太もも、足先に力が入りやすい。インナーユニット以外は、できるだけ脱力させたまま続けよう

2 **息をしっかり吐いてお腹を凹ませる**

5秒かけて口から息を吐きながら腹横筋を締める。同時に肛門（膣）を軽く締めていく

LEVEL4

腕と脚を伸ばしてドローイン

10回以上繰り返す

1 **息を吸いながら腰を反らせる**

両腕と両脚を伸ばし、足は腰幅に。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

NG

力んでしまう

歯を食いしばっている、肩や腕が床から浮いているのは余計な力が入っている証拠

Point お尻と太もも、足先は脱力

2 **息をしっかり吐いてお腹を凹ませる**

5秒かけて口から息を吐きながら腹横筋を締める。同時に肛門（膣）を軽く締める。このとき、腹直筋（お腹）を硬くしない

STEP 1

あお向けでインナーユニットを作動させ続ける

腕や脚を伸ばすと腰の反りが強くなるので、難易度も上がります

LEVEL2

ひざを立ててドローイン②

10回以上繰り返す

1 **両腕を頭の先に伸ばし息を吸いながら腰を反らせる**

床にあお向けになり、ひざを立てる。両腕は頭の先に伸ばし手のひらを上に向ける。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 **息をしっかり吐いてお腹を凹ませる**

5秒かけて口から息を吐きながら腹横筋を締める。同時に、肛門（膣）を軽く締める

Point 腹直筋には力を入れない

成功者たちが語る インナーユニットが常時作動するまで

…に力が入ってもいいから、まず腹横筋を入れることに重点を置…入ったことを確認してから腹直筋の力を抜くように意識（UE, NA）

腹横筋の筋肉図をイメージしながらお腹を凹ますところから始めた。腹直筋に力が入らずにできるようになったところで、骨盤底筋群も意識できるようになった（Yo）

はじめは腹横筋を使う実感がなく、とにかく基礎のあお向けドローインで反復練習。そのうち抜けている状態に気づけるようになり、そこから入れる感覚がつかめた（NA）

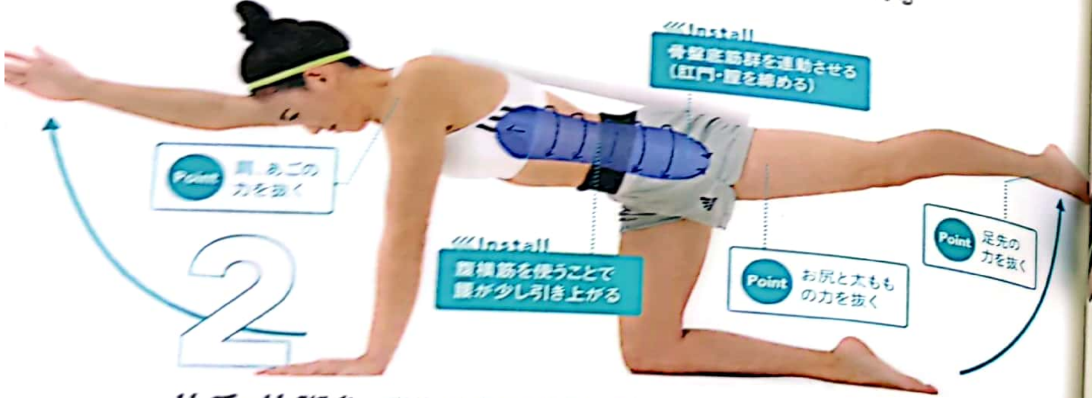
CamScannerでスキャン

重力により下がるお腹を、インナーユニットで引き上げるぶん難しくなります。
腕や脚を動かしても力が抜けないようにしましょう

LEVEL2
ダイアゴナルでドローイン
10回以上繰り返す

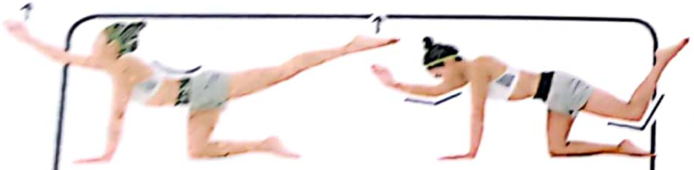
1 大きく息を吸ってから息を吐いてお腹を凹ませる

両手・両ひざを床についてよつばいになる。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせたら、5秒かけてドローインをする



2 片手・片脚を上げる

脊柱のナチュラルカーブをキープしたまま自然な呼吸を続け、4秒で一方の腕と逆側の脚をそれぞれ伸ばしていく。このとき、腹直筋（お腹）を硬くしない



NG 腰が反りすぎる、腕や脚が伸びない

腰が反りすぎてあごが上がる、あるいはナチュラルカーブを意識しすぎて腕や脚の動きが小さくなる

3

ナチュラルカーブをキープしたまま、4秒数えながら1の体勢に戻す。反対側も同様に行う

STEP 2

よつばいでインナーユニットを作動させ続ける

動画でコツを確認

LEVEL1
よつばいでドローイン
10回以上繰り返す

1 よつばいで息を吸いながら腰を大きく反らせる

両手両ひざを床につく。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒かけて口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締める。腹直筋（お腹）を硬くしない

成功者たちが語る インナーユニットが常時作動するまで

……とき、お風呂掃除のときなど、日常生活でもインナー……することで感覚を磨いた（インストラクター／女性）

胸椎の伸展と可動域を広げるところからスタートしたら、動きを理解できるようになった（インストラクター／女性）

CamScannerでスキャン

姿勢維持の筋肉を使いながらインナーユニットを使う段階です。体を傾けたり腕を動かしたりしても肩、首、お尻、太ももが力まないようにしましょう

NG 腕が上がらない、腰が反りすぎている

腕が上がらなかったり腰が反りすぎたりすると、インナーユニットから力が抜けやすい

LEVEL2 L字バランスIIでドローイン

10回以上繰り返す

1 息を吸いながら腰を大きく反らせる

床にひざ立ちになる。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

Point 腹腔を広げるイメージで息を深く吸う

Point 肩、あごの力を抜く

3 4秒数えながら腕を頭上へ

ナチュラルカーブをキープしたまま自然な呼吸を続け、4秒で両腕を前から回して頭上に伸ばす。このとき、腹直筋（お腹）を硬くしない。その後、4秒で2の姿勢に戻る

Install 腹横筋を使うことで腰のカーブが少し戻る

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締める

Point お尻と太もも、足先の力を抜く

Point ナチュラルカーブをキープ

STEP 3

ひざ立ちでインナーユニットを作動させ続ける

LEVEL1 L字バランスIでドローイン

10回以上繰り返す

動画でコツを確認

Point 腹腔を広げるイメージで息を深く吸う

1 息を吸いながら腰を大きく反らせる

床にひざ立ちになり、両手を前に伸ばして手のひらを内側に向ける。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

Point 腰を大きく反らせる

NG 腰が引ける、腰が反りすぎる

腹横筋の力が抜けて腰が引けても、お腹を突き出しあごが上がっても、インナーユニットは作動しない

Point 肩、あごの力を抜く

3 4秒数えながらひざ上を後ろに倒す

ナチュラルカーブをキープしたまま自然な呼吸を続け、4秒で床に対してひざ上を30°ほど後ろに倒していく。このとき腹直筋（お腹）を硬くしない。その後、4秒かけて2の姿勢に戻る

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締める

Install 腹横筋を使うことで腰の反りが少し戻る

Install 骨盤底筋群を連動させる（肛門・膣を締める）

Point ナチュラルカーブをキープ。腹直筋に力を入れない

Point お尻と太もも、足先の力を抜く

CamScannerでスキャン

腕立ちでインナーユニットを作動させ続ける

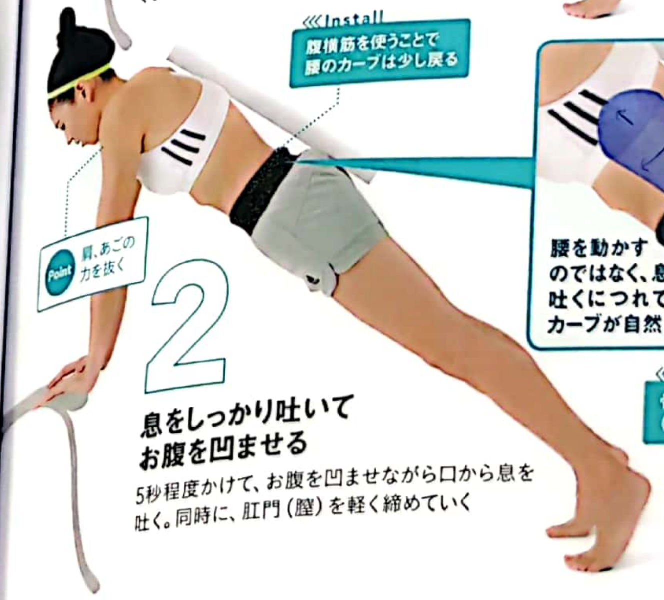
LEVEL1 腕立ちⅠでドローイン

10回以上繰り返す

息を吸いながら腰を大きく反らせる

イスの座面に手をつき、頭からかかとまでを一直線にする。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

腹腔を広げるイメージで息を深く吸い、腰は大きく反らせる



息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく

腰を動かすのではなく、息を吐くにつれて腰のカーブが自然に戻る

Install 骨盤底筋群を連動させる（肛門・膣を締める）

成功者たちが語る インナーユニットが常時作動するまで

毎日寝る前に行い、1週間で何となく感覚がつかめた、長い時間かけて息を吐くことを繰り返すうちに、やっと腹横筋が入ることを実感できたが、1か月後にはすぐに入るようになった（インストラクター／男性）

週3回5年間、とにかく反復練習。疲れるまで動いた後のドローインで、お腹を絞る動作を繰り返すことでコツをつかめた（ダンサー／男性）

つねに下腹を薄くしたまま、腹にコルセットを巻いているイメージで動く。毎日、ウエストサイズが細めの服を着ることでドローインの意識が高まった（インストラクター／女性）

…な動作を行えるようになるステップです　…加わります。インナーユニットが作動し続けたまま、…

LEVEL2 腕立ちⅡでドローイン

10回以上繰り返す

息を吸いながら腰を大きく反らせる

イスの座面に手をつき、頭からかかとまでを一直線にする。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせて一方の脚を上げる

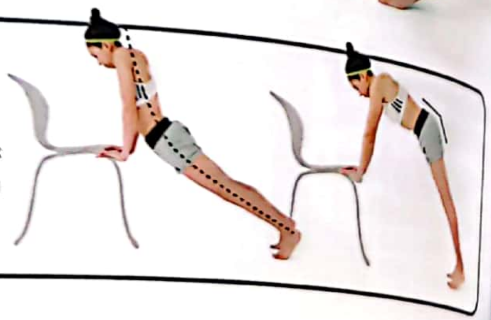
息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく。もう一方の脚も上げて行う

NG

腰が後ろに引ける、お腹が落ちる

腹直筋に力が入ると腰が引けてしまい、体幹から力が抜けるとお腹は落ちる



CamScannerでスキャン

立位でインナーユニットを作動させ続ける

LEVEL1 直立Iでドローイン

10回以上繰り返す

1 息を大きく吸い腰を反らせる

壁に頭、背中、かかとをつけて立ち、足はこぶし1個ぶん開ける。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて口から息を吐いていく。腹直筋に力が入らなければ壁と腰のすき間が手1枚ぶんの厚みになる。同時に、肛門（膣）を軽く締める

LEVEL2 直立IIでドローイン

10回以上繰り返す

1 息を大きく吸い腰を反らせる

壁に頭、背中、かかとをつけて立ち、足はこぶし1個ぶん開ける。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる。両手を頭上に伸ばす

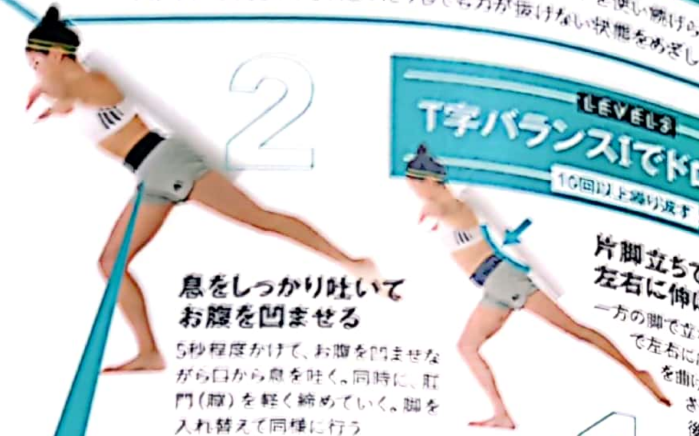
2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて口から息を吐いていく。腹直筋に力が入らなければ壁と腰のすき間が手1枚ぶんの厚みになる。同時に、肛門（膣）を軽く締める

手やひざという支えがない状態でインナーユニットを使い続けられるようにするステップです。歩いたり走ったりしても力が抜けない状態をめざしましょう

LEVEL3 T字バランスIでドローイン

10回以上繰り返す



1 片脚立ちで腕を左右に伸ばす

一方の脚で立ち、両腕は肩の高さで左右に広げる。軸足のひざを曲げながら上体を前傾させ、もう一方の脚は後ろに。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく。脚を入れ替えて同様に行う

closeup

腰を動かすのではなく、息を吐くにつれて腰のカーブが自然に戻る

動画でコツを確認

LEVEL4 T字バランスIIでドローイン

10回以上繰り返す

1 片脚立ちで腕を頭上に伸ばす

一方の脚で立ち、両腕は頭上に伸ばす。軸足のひざを曲げながら上体を前傾させ、もう一方の脚は後ろに。5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 息をしっかり吐いてお腹を凹ませる

5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく。脚を入れ替えて同様に行う

CamScannerでスキャン

CHECK!!

STEP 3 ひざ立ちドローインまでできると……

インナーユニットを座ったまま作動させ続けられる

STEP3までできるようになったら、日常生活でもまめに実践を。仕事中や電車での移動時、カフェでの休憩時などに、座位でインナーユニットを作動させ続けましょう

1 イスに浅く腰かけ、背すじを伸ばし骨盤を立てて座る。肩の力を抜き、5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

2 5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締める

NG

ドローインすると前かがみになる

前かがみになるのは腹横筋から力が抜けているから力が抜けているか腹直筋に力が入っているから。右のアレンジで試しつつ、STEP1以降のトレーニングも続けよう

arrange

ボールを使ってカーブを意識する

腰と背もたれのあいだにスモールボールを挟む。息を吐きながら腰でスモールボールを押すと、ナチュラルカーブを維持しやすい

STEP 5 立位でドローインまでできると……

立位や歩行時でもインナーユニットを作動させ続けられる

STEP5までクリアしたら、日常生活のあらゆるシーンでインナーユニットのスイッチをオンにしてみましょう

3 インナーユニットに力が入った状態をキープして歩こう

2 5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく

1 5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

NG

歩いているうちに腰が引けてしまう

インナーユニットをキープする力が足りない。まめにインナーユニットに力を入れ直し、STEP4以降のトレーニングも続けよう

NG

首や肩に力が入っている

STEP4以降を続けてインナーユニット以外を抜けるようになろう

CamScannerでスキャン

STEP 5 立位でドローインまでできると……

立位や歩行時でもインナーユニットを作動させ続けられる

STEP5までクリアしたら、日常生活のあらゆるシーンでインナーユニットのスイッチをオンにしてみましょう

3 インナーユニットに力が入った状態をキープして歩こう

2 5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締めていく

1 5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

NG

歩いているうちに腰が引けてしまう

インナーユニットをキープする力が足りない。まめにインナーユニットに力を入れ直し、STEP4以降のトレーニングも続けよう

NG

首や肩に力が入っている

STEP4以降を続けて、インナーユニット以外を脱力できるようになろう

CHECK!!

STEP 3 ひざ立ちドローインまでできると……

インナーユニットを座ったまま作動させ続けられる

STEP3までできるようになったら、日常生活でもまめに実践を。仕事中や電車での移動時、カフェでの休憩時などに、座位でインナーユニットを作動させ続けましょう

2 5秒程度かけて、お腹を凹ませながら口から息を吐く。同時に、肛門（膣）を軽く締める

1 イスに浅く腰かけ、背すじを伸ばし骨盤を立てて座る。肩の力を抜き、5秒かけて、お腹がふくらむくらい大きく息を吸いながら腰を反らせる

NG

ドローインすると前かがみになる

前かがみになるのは腹横筋から力が抜けているから腹直筋に力が入っているから。右のアレンジで試しつつ、STEP1以降のトレーニングも続けよう

arrange

ボールを使ってカーブを意識する

腰と背もたれのあいだにスモールボールを挟む。息を吐きながら腰でスモールボールを押すと、ナチュラルカーブを維持しやすい

CamScannerでスキャン

インナーユニットを作動させたまま アウターユニットも使いこなす

“体幹スイッチ”をオンにしたまま動く

インナーユニットという体の芯を維持できるようになったら、次は体幹の表層にある力の強い筋肉、アウターユニットを連動させます。体を家に例えると、骨組み（骨格）を安定させる、接合部分の金属にあたるのがインナーユニットを含むインナーマッスルです。しかし接合金属だけでは、激しいゆれに耐えきる、あるいは重たい屋根を支えることができません。そこで粘土やコンクリートで外壁をつくって強度を高める。アウターユニットはこれにあたります。

PART2ではインナーユニットを作動させたまま、おもに体幹のアウターユニットを連携させます。腰の反りが強くなったり、力が抜けたりしていたら、インナーユニットが使えていない証拠です。また、もともと表層の筋肉が強い人ほど、インナーユニットを使わずにアウターユニットを含むアウターマッスルを使って動いてしまう傾向があります。これでは、せっかくの体幹の機能を100％は発揮できません。

コツさえつかめば、インナーユニットという体の芯が機能したままアウターユニットを動かすことの快適さに気づくと思います。「体幹が入っている」ことを意識し、丁寧に行いましょう。

CHECK!

- □ ドローインは正しくできているか？
- □ ナチュラルカーブを保ったまま、動けているか？
- □ 動作の最中、
  1) お腹のサイドは硬くなっているか？
  2) お腹の前面（腹直筋）は硬くなっていないか？
  3) 太ももの前・裏、お尻、肩の力が抜け、歯の食いしばりがないか？
- □ 肛門（あるいは膣）が軽く締まっている感覚はあるか？

CamScannerでスキャン

腹筋群を鍛える定番ですが、インナーユニットを作動させたまま行うと体幹の安定性が増します

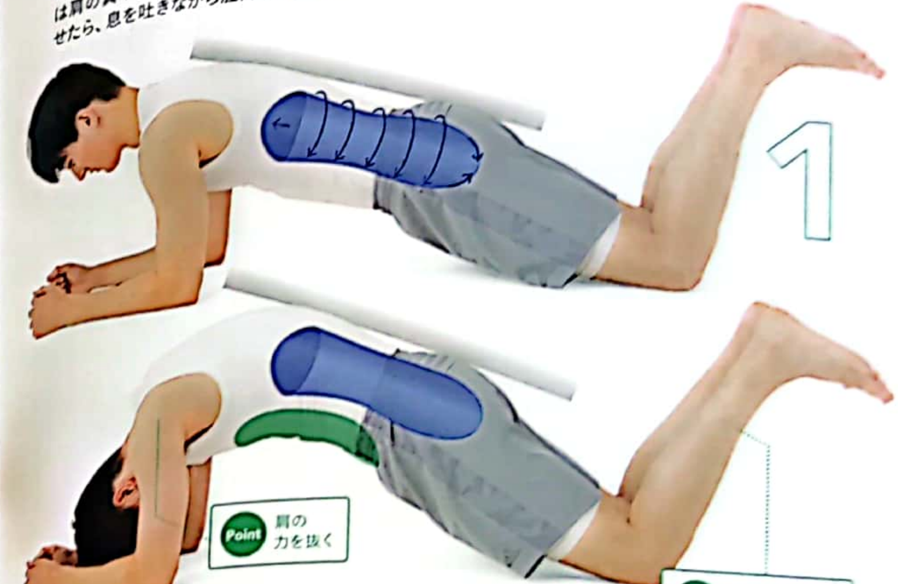
STEP 1

動画でコツを確認

腹直筋・腹横筋
バキュームI
20回×2、3セット

1 ひじとひざを床につきインナーユニットを作動させる

両ひじ・両ひざを床につき、ひざを曲げる。ひじは肩の真下に。息を吸いながら腰を大きく反らせたら、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締める



2 ナチュラルカーブを維持したまま背中を丸めていく

息を吐きながら4秒かけて腹部を上に押し上げるイメージで背中を丸めていく。視線はへそに向ける。息を吸い、吐きながら4秒かけて1に戻る

NG 腰が後ろに引けている
腰を後ろに引きがち。背中を山なりにしよう

NG 腰が落ちている
体幹が入っていないため腰が落ちている

動画でコツを確認

腹斜筋・腹横筋
サイドプランクI
左右各20回×2、3セット

横向きでひじとひざをつきインナーユニットを作動させる

横向きになり、下になるほうの肩の下でひじをつく。もう一方の腕は体側に沿わせて伸ばす。両ひざを直角に曲げ、腰を大きく反らせてから、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締める。30秒キープ

NG 体より前にひざがある
脚が前に出ると腰が後ろに引けてしまい、体幹が入らない

NG ひじの位置が悪い
ひじは肩の真下で床につけないと肩を痛めやすい

腹斜筋群
ツイスティングクランチI
左右各20回×2、3セット

1 ひざを立てて一方の脚をかける
床にあお向けになり両ひざを立てて、一方の脚をひざにかける。同じ側の腕は自然に伸ばし、もう一方は頭の後ろに添える。腰を大きく反らせてから、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締める

Point 手を頭に添えたほうの腕の肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす

Point 肩、あごの力を抜く

Point お尻と太もも、足首の力を抜く

2 上体を起こしてひじをひざに近づける
息を吐きながら、頭に手を添えた腕のひじを脚にかけたひざに近づけつつ、4秒かけて上体を起こす。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

easy

タオルで頭を支える
手で支えるのが難しい人、首が痛い人はタオルを頭にかけて首を支えて行う

hard

両手を頭に添える
腕の重みが加わるぶん負荷が上がる。ひざを立てた側の肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす

腰背部筋群
バックエクステンションI
左右各20回×2、3セット

1 うつぶせで一方の腕を頭上に伸ばす
うつぶせになり一方の腕は頭上に伸ばして手のひらを床につける。もう一方はおでこの下で手のひらを床につける。腰を大きく反らせてから、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締める

Point 肩、あごの力を抜く

Point お尻と太もものの力を抜く

2 4秒かけて上体を起こしていく
息を吐きながら4秒かけて、上体を起こす。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

hard

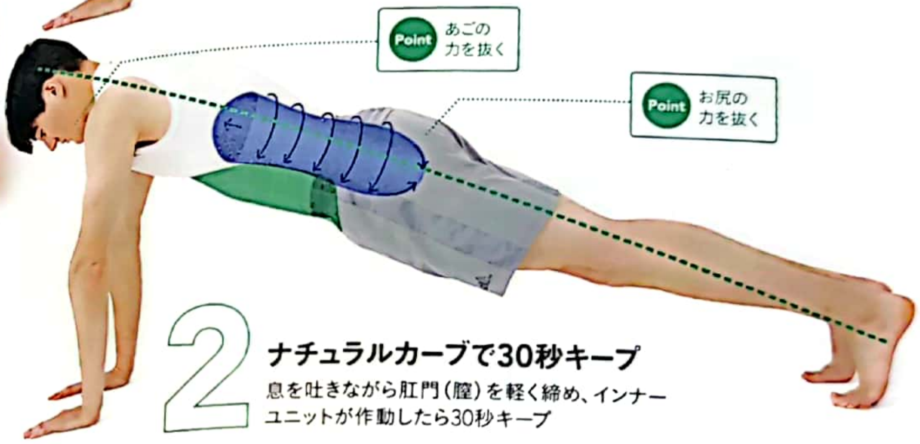
ウエイトを使う
余裕のある人はペットボトルもしくは500g～1kgのダンベルを伸ばしたほうの手に持って行う

STEP 2

腹直筋・腹横筋
バキュームⅡ
20回×2、3セット

1 両手・両足をつき腰を大きく反らす

両手を肩の下で床につき、ひじを伸ばす。両脚は後ろに伸ばし、足を腰幅に開く。腰を大きく反らせる



2 ナチュラルカーブで30秒キープ

息を吐きながら肛門（膣）を軽く締め、インナーユニットが作動したら30秒キープ

easy

ひじをついた姿勢でナチュラルカーブをキープ
より安定しやすい前腕をついたバージョン

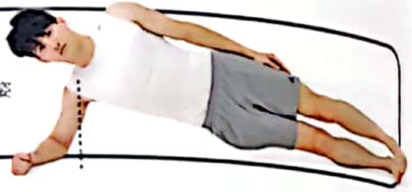
ひざを伸ばしたり姿勢を変えたりして負荷を上げると体幹が抜けやすくなります。
インナーユニットへの意識を途切れさせないようにしましょう

腹斜筋・腹横筋
サイドプランクⅡ
左右各20回×2、3セット

ひじと足で体を支えナチュラルカーブにする

横向きになり、下になるほうの肩の下でひじをついて、両脚は伸ばして重ねる。腰を大きく反らせてから、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締める。30秒キープ

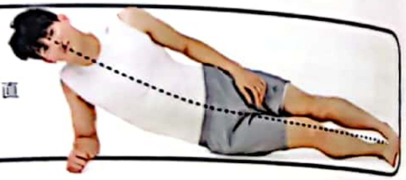
NG



ひじの位置が遠い

ひじの位置が遠いと肩の負担が増す。姿勢が安定せず肩も痛めやすい

NG



腰が落ちている

体幹が抜けている。頭から足先まで一直線に保とう

CamScannerでスキャン

腰背部筋群
バックエクステンションⅡ
左右各20回×2、3セット

1 うつぶせで上体をイスの座面に乗せる
うつぶせでイスの座面に上体を乗せ、一方の手は胸の下で座面に手のひらをつく。もう一方の手でペットボトル（またはダンベル）を持ち、腰を伸ばしたらインナーユニットを作動させる

2 4秒かけて上体を起こしていく
息を吐きながら4秒かけて、背中を反らせていく。かかとから手が一直線になるまで起こしたら、息を吸いながら4秒かけて1に戻る

Point 肩、あごの力を抜く

Point お尻と太ももの力を抜く

NG 腰が反りすぎている
腰が過剰に反るとインナーユニットの力が抜けてしまう

hard 一方の脚を上げる
伸ばした腕と対角線上の脚を持ち上げると、より不安定な姿勢になり強度が上がる

STEP 2

腹斜筋群
ツイスティングクランチⅡ
左右各20回×2、3セット

1 脚を揃えてひざを直角に曲げる
床にあお向けになり手を頭の後ろで組む。脚を揃えてひざを90度に曲げ、一方に倒す。インナーユニットを作動させる

Point 肩、あごの力を抜く

2 肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす
息を吐きながら4秒かけて、肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす。このとき、腹斜筋を意識する。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

Point お尻と太ももの力を抜く

Point 肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす

NG ひざが開いている
ひざが開くと上体のひねりが浅くなり、効果的に腹斜筋を刺激できない

NG 上体をひねっていない
上体をひねってから起こさないと、腹斜筋でなく腹直筋に効いてしまう

CamScannerでスキャン

STEP 3

不安定さや強度がさらに上がります。その状態でインナーユニットの力が抜けないようになれば、全身の安定感がかなり増します

腹直筋・腹横筋
バキュームⅢ
（バランスボール）

20回×2、3セット

1

すねをバランスボールに乗せる

両手は肩の下で床につく。両脚は後ろに伸ばし、すねから足の甲をバランスボールに乗せる。インナーユニットを作動させる

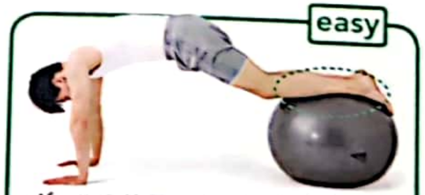
2

お腹を押し上げて背中を丸めていく

息を吐きながら4秒かけて背中を丸めていく。息を吐きながら4秒かけて1に戻る

NG 腰が落ちている

インナーユニットという体の芯がないと腰が落ちる。この姿勢は腰を痛めやすいので注意しよう



ボールの位置を手前にする

ボールをやや上体の近くに持ってきて行うと、腹直筋を大きく縮めなくていいし脚の安定感も増す

腹斜筋・腹横筋
サイドプランクⅢ

左右各20回×2、3セット

一方の手と足で体を支えインナーユニットを作動させる

横向きになり、下になるほうの手は肩の下で床につく。もう一方の手は、天井方向に。腰を大きく反らせてから、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締めてインナーユニットを作動させる。4秒キープ

NG 腰が落ちている

体幹の力が抜けている。頭から足先まで一直線をキープしよう

NG 顔が下を向き腰の位置が高い

顔は下を向き腰が上がりすぎるとインナーユニットの力が抜ける。頭から足先まで一直線を保とう

CamScannerでスキャン

腰背部筋群
バックエクステンションⅢ（バランスボール）

20回×2、3セット

1 うつぶせで上体をボールに乗せる

うつぶせでバランスボールに上体を乗せる。両脚は後ろに伸ばし足はやや左右に開く。両手にそれぞれ1〜2ℓのペットボトル（または1〜2kgのダンベル）を持つ。インナーユニットを作動させる

2 4秒かけて上体を起こす

腰を大きく反らし、息を吐きながら肛門（膣）を軽く締めて上体がまっすぐになるまで持ち上げる。息を吐きながら4秒かけて、上体を起こしながら伸ばした腕を上げていく。かかとから手が一直線になるまで起こしたら、息を吸いながら4秒かけて1に戻る

Point あごの力を抜く

Point お尻と太ももの力を抜く

easy

足の裏を壁につける

足の裏を壁につけて行うと体が安定し、難易度が下がる

NG

体が反りすぎている

体が反りすぎると、インナーユニットの力が抜ける

腹斜筋群
ツイスティングクランチⅢ

左右各20回×2、3セット

1 脚を揃えてひざを直角に曲げる

床にあお向けになり、一方の手を頭の後ろに添えて、もう一方は手のひらを床につく。ひざを揃えて90度に曲げ、一方に倒す。インナーユニットを作動させる

2 肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす

息を吐きながら4秒かけて、肩甲骨が床から離れるまで上体を起こす。同時に両脚を床から浮かせる。このとき腹斜筋を意識。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

Point あごの力を抜く

NG

ひざが開いている

ひざが開くと上体のひねりが浅くなり、効果的に腹斜筋を刺激できない

hard

ひざでボールを挟む

スモールボールをひざで挟んで行うと、内転筋を使うぶん強度が上がる

CamScannerでスキャン

COLUMN 2

体幹が入るか入らないかはメンタルの状態にも左右される

個人差はあるものの、インナーユニットは人体の構造上、正しい姿勢（脊柱がナチュラルカーブを描く姿勢）のときに最も入りやすくなります。ところが人は、悩んだり落ち込んだりすると、姿勢までくずれてうつむきがちに。これは心因的に「体の力が抜ける」という状態です。こうなると、普段は入っていたはずの体幹が入らなくなることが起こり得るわけです。

トップアスリートたちでも突然、体幹を使えなくなる瞬間に出くわします。よく話を聞いてみると、試合で思うように成果が出ず自信を失っていたり、前の練習でうまくいかなかったりするなど、メンタル面でマイナスの状態になっていることが多い。ときには「寝坊し集合時間に遅れて監督に怒られた」など、ちょっとしたことが強く影響する場合もあります。深刻な状態が続くと、たとえばシュートがまったく入らなくなるなど、スランプに陥る原因にも。

心と身体はとても密接に関係しています。どんなに能力があり、いい練習をして、いい筋肉をつけて、戦術に長けている選手でも、メンタルの状態一つでこれまで通りには体幹を使えなくなり、力を発揮できなくなることがあります。選手が調子やフォームをくずすと練習方法やトレーニング内容について議論が集中しがちですが、じつはメンタルの影響も非常に大きいのです。

CamScannerでスキャン

CHAPTER 3

世界一効く体幹トレーニング

腹を凹ませたい人のトレーニングプログラム……………P106
腰が痛む人のトレーニングプログラム……………………P112
肩こりに効くトレーニングプログラム……………………P120
ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム…………P128
コンタクトスポーツのためのトレーニングプログラム……P134
姿勢改善のためのトレーニングプログラム………………P142
疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム……P150

CamScannerでスキャン

腹を凹ませたい人のトレーニングプログラム

正直なところ体幹トレーニングに、お腹の脂肪を落とす効果は期待できません。ただ、体幹トレーニングをすると腹横筋の力で一時的にお腹は引き締まるので、体は変えられるという自信をつけたり運動のモチベーションを高めたりする効果はあると思います。ベーシックな種目（P74〜参照）を試してみるのもいいでしょう。

効率的に脂肪を落としてしっかりお腹を凹ませるなら、筋肉を増やすことで「やせやすい体」をつくるか、有酸素運動で体脂肪を燃やすのがおすすめです。

このプログラムでは大腿四頭筋、ハムストリングス、大臀筋といった、下半身の大筋群を中心に鍛えることで効率的に筋肉を増やし、代謝のいい体をつくっていきます。最後の種目では上半身も同時に刺激。どれも楽にできるものより、ちょっとキツめの種目をこなしたほうが筋肉はつきやすいので、自分に合った負荷で取り組んでください。20回×2、3セットを基本としていますが、最終的には倍のセット数をめざします。最初のワンレッグスクワット❶をこなせるようになったら、❷にレベルアップしましょう。

有酸素運動のほうが続けやすそうであれば、ジョギングやウォーキングを取り入れるのもいいでしょう。

体脂肪が増えるおもな原因は、消費エネルギーより食事から摂取したエネルギーが大きいことにあります。食事内容も見直したほうが効率的に体脂肪を落とせるので、肥満につながりやすい脂質、砂糖、アルコールの摂取量のコントロールを、特に意識しましょう。

有酸素運動 ▶P111

上半身の筋トレ（肩、胸、お腹） ▶P110

下半身の筋トレ（太もも、お尻、ふくらはぎ） ▶P108

体幹トレーニング ▶ 一時的にお腹は凹むが、脂肪が落ちるわけではない

CamScannerでスキャン

ワンレッグスクワット①

太ももとお尻という大きな筋肉を狙って鍛える

筋トレ　左右各20回×2、3セット

1 一方の足を前に踏み出し ひざを90度に曲げる

一方の足を大きく一歩前に踏み出し、腰を落としてひざを90度くらいに曲げる。背すじは伸ばしたまま太ももに手をつく

NG

ひざがつま先より前に出る

前脚のひざがつま先より前に出ると、ひざ関節を痛めやすい

2 前足に体重をかけ 4秒かけてひざを伸ばす

前足に体重の8割程度、後ろ足に2割程度かけ、息を吐きながら4秒かけてひざを伸ばし、伸ばしきる手前で止める。息を吸いながら再び4秒かけて1に戻る。反対側も同様に

easy

足の前後幅をせばめる

足の前後幅を狭くすると前脚にかかる負荷が減る

腹を凹ませたい人のトレーニングプログラム

ワンレッグスクワット②

全体重を片脚にかけることで強烈に刺激する

筋トレ　左右各20回×2、3セット

NG

ひざがつま先より前に出る

前脚のひざがつま先より前に出ると、ひざ関節を痛めやすい

easy

後ろ足を床について行う

後ろ足を床につくとグラつきにくくなり、負荷も下がる

1 一方の手を壁につき 片足立ちで腰を落とす

横の壁に手をつき、壁側で片足立ちしているひざを90度に曲げていく。壁から遠いほうの腕は床に指をつく

2 4秒かけて壁側の ひざを伸ばす

息を吐きながら4秒かけてひざを伸ばしきる。息を吸いながら再び4秒かけて1に戻る。反対側も同様に

CamScannerでスキャン

腹を凹ませたい人のトレーニングプログラム

プッシュアップ&バキューム（ワイドスタンス）

全身を一気に連動させ強度を上げる

筋トレ　20回×2、3セット

1 腕立て伏せの体勢になり両手&両足で姿勢を支える

うつぶせになって肩幅よりもやや広い位置に手をつき、脚は後ろに伸ばして腰幅に開く。胸が床に触れるまで、ひじを深く曲げる

2 腹部を押し上げるように上体を持ち上げる

息を吐きながら、4秒かけてつま先立ちになるまで上体を高く上げる。お腹を押し上げるイメージで行い、視線はおへそに。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

hard

イスなどに足を乗せる

足をイスの座面に乗せることで、より上半身にかかる負荷が増す

easy

ひざをつく

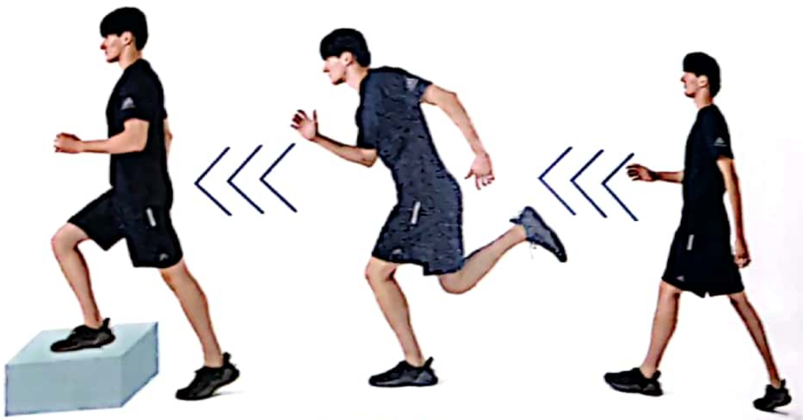
ひざをつくことで、まっすぐな姿勢を維持しやすくなり、全身にかかる負荷も下がる

最速でガッツリ腹を凹ませるなら

有酸素運動+食事の見直しは必須

出ている腹を"出せる腹"にするには脂肪を落とすことが必須ですが、いちばん効くのは食事の改善と有酸素運動です。食事の改善を成功させるコツは、一気に量を減らさないこと。まずはバランスのよい食事を心がけることから始めましょう。急激な食事制限は精神的にも肉体的にも強いストレスがかかるため、ほぼ確実にリバウンドします。

有酸素運動のポイントは「息が弾む程度の強度」で「最低でも1回10分以上続ける」こと。ゼエゼエと息切れするほどハードに動かなくても脂肪は燃焼するので、安心してください。有酸素運動にはウォーキング、水泳、ジョギングなどさまざまな種類がありますが、体重のある人はひざへの負担を考慮すべきですし、何よりも継続できなくては意味がありません。いろいろ試して最もストレスなく続けられる種目を見つけましょう。



ステップエクササイズ

じつは軽いジョギングと同じぐらいの消費エネルギーがある。走るのは苦手、外を走るのはイヤという人にもおすすめ

ジョギング

ペースは早歩きよりやや速い程度でOK。最初は3分走って3分歩くくらいで、徐々に時間や距離を延ばすのも手

ウォーキング

ふだんよりもやや速く、かつ歩幅を10cm以上広くするイメージで歩こう。息がはずむペースにするのがポイント

Point 筋力トレーニングをしてから有酸素運動をすると成長ホルモンの分泌が高まり、より効率的な体脂肪燃焼効果を期待できます。

CamScannerでスキャン

腰が痛む人の
トレーニングプログラム

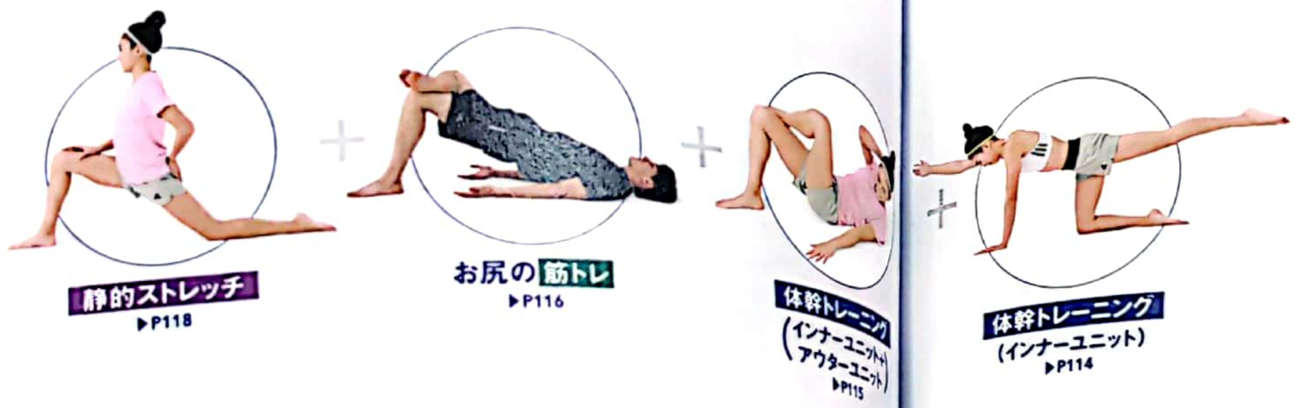
腰や背中が丸まるなど、腰に負担のある姿勢や動作がクセになっている人は腰痛を抱えやすく、筋力が低下した人は腰の筋肉や腰椎への負担が蓄積し、痛みを呼びがちです。

こうした状態を脱するのに有効なのが、体幹トレーニングです。まずはインナーユニットのトレーニングで腹横筋を引き締め「天然のコルセット」をつくりましょう。さらにアウターユニットを連動させられるようになると、インナーとアウターという2層の筋肉が腰の安定度を高め、姿勢を正してくれます。

それと腰は、歩いたり走ったりする動作の影響も強く受けるため、下半身の安定に関わる臀部の筋トレも有効です。人間の体は、骨盤という土台に背骨が乗ることで二足歩行ができていますが、土台となる骨盤が不安定だと背骨がグラグラしてしまいます。これでは、いくらインナーユニットで腹部を安定させても、腰にかかる負担は軽減できません。お尻の筋肉で骨盤をグラつかせないことも、体幹を安定させる重要な要素なのです。

腰痛の人は筋肉が硬くなっているケースが多く、それが痛みの引き金になるケースも多々見られます。腰まわりの筋肉をゆるめるストレッチも紹介したので、トレーニングが難しいという方はストレッチから始めるといいでしょう。

インナーユニットのトレーニングはかならずLEVEL1から始め、できるようになってから次のLEVELにステップアップしてください。ほかの筋トレは、基本の20回×2、3セットの倍の回数ができるようになったら、LEVELを上げましょう。



腰痛は、がんや婦人科系の疾患などで起きることもあるので、長引く場合はかならず医師の診断を受けてください

CamScannerでスキャン

インナーユニット STEP 1 あお向けLEVEL1~4

腹横筋を"入れる"感覚をインストール

体幹トレーニング 10回以上

LEVEL 1 ▶P.76

鼻から息を吸い、腰を大きく反らせる。5秒かけて息を吐くことでお腹が凹み、腰の反りが少し戻る。このとき肛門(膣)を軽く締める。

腕や脚を伸ばすと、あごや肩、お尻、太もも、足が力みやすくなるので注意

LEVEL 2 ▶P.78
腕を伸ばす

LEVEL 3 ▶P.79
脚を伸ばす

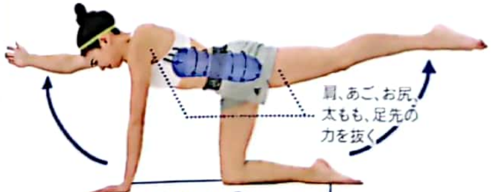
LEVEL 4 ▶P.79
腕と脚を伸ばす

インナーユニット STEP 2 よつばい

重力によって下がるお腹をインナーユニットで支える

体幹トレーニング 10回以上

よつばいになり、鼻から息を吸いながら腰を大きく反らせる。5秒かけて口から息を吐いてお腹を凹ませる。このとき肛門(膣)を軽く締める。ダイアゴナルは、ここから腕と対角線上の脚を4秒かけて伸ばして戻す動作を呼吸しながら繰り返す



LEVEL 2 ▶P.81
ダイアゴナル

LEVEL 1 ▶P.80
よつばい

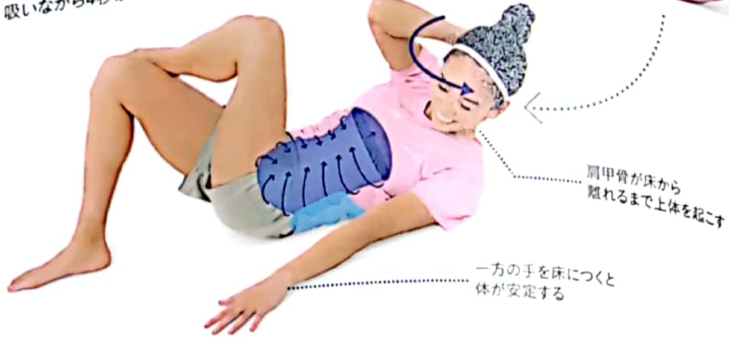
ツイスティングクランチⅠ ▶P.94

インナーユニットを締めた状態で腹斜筋を動かす

体幹トレーニング 左右各20回×2、3セット

立てたひざにもう一方の脚をかけ上体をひねりながら起こす

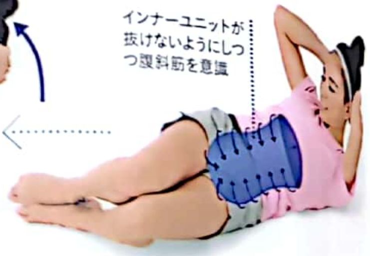
あお向けになり両ひざを立て、一方の脚をひざにかけて頭の後ろで指を組む。インナーユニットを締めたまま、息を吐きつつ4秒かけて上体をひねりながら起こす。息を吸いながら4秒かけて上体を床に戻す。反対側も同様に



ツイスティングクランチⅡ ▶P.98

上半身の重みも利用して腹斜筋をさらに刺激

体幹トレーニング 左右各20回×2、3セット



横向きに寝た状態から上体を起こす

インナーユニットを締めたまま、息を吐きながら4秒かけて上体を起こす。息を吸いながら4秒かけて上体を戻す。反対側も同様に行う

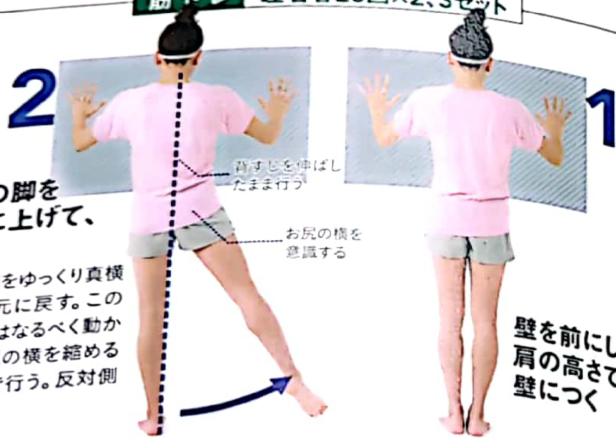
CamScannerでスキャン

腰が痛む人のトレーニングプログラム

アブダクションⅠ

骨盤の横ゆれを制御する中臀筋を鍛える

筋トレ 左右各20回×2、3セット



1 壁を前にして立ち肩の高さで手を壁につく

2 一方の脚を真横に上げて、戻す

一方の脚をゆっくり真横に上げ、元に戻す。このとき骨盤はなるべく動かさず、お尻の横を縮めるイメージで行う。反対側も同様に

アブダクションⅡ

横たわることで中臀筋にかかる重さを増す

筋トレ 左右各20回×2、3セット

横向きに寝て上側の脚を伸ばしたまま上げる

横向きに寝て、下になった側の脚は前に出し、ひざを曲げる。腕は頭の下で頭上に伸ばす。上側の脚は足先まで伸ばして床から少し浮かせる

上側の脚を真上に上げて、戻す

上側の脚をゆっくり真上に上げて戻す。このとき骨盤はなるべく動かさず、お尻の横を縮めるイメージで行う。反対側も同様に

腰が痛む人のトレーニングプログラム

ヒップリフトⅠ

骨盤を安定させる大臀筋がターゲット

筋トレ 20回×2、3セット

1 あお向けに寝て両ひざを立てる

あお向けに寝たらひざを立て、足を腰幅に開く。腕は自然に体の左右に伸ばす

2 足の裏全体で床を押しお尻を持ち上げる

自然に呼吸しながら足の裏で床を押し、4秒かけてお尻を持ち上げる。胸、お腹、太もも前が一直線になったら、4秒かけて1に戻る

ヒップリフトⅡ

お尻の片側だけ使うことで負荷を倍増

筋トレ 左右各20回×2、3セット

1 あお向けに寝てひざを立てて脚を組む

あお向けに寝て一方のひざを立てて、もう一方の脚をかける。腕は自然に体の左右に伸ばす

2 足の裏全体で床を押しお尻を持ち上げる

自然に呼吸しながら足の裏で床を押し、4秒かけてお尻を上げる。胸、お腹、太もも前が一直線になったら、4秒かけて戻る。反対側も同様に

CamScannerでスキャン

腰の硬さを解消するストレッチ

腰痛を呼ぶ腰まわりの硬直をほぐす

静的ストレッチ

お腹(腹直筋)

うつぶせから上体を起こしお腹の前面を伸ばす

うつぶせになり、両脚を伸ばして足は腰幅に開く。上体を起こし、お腹の前面に伸びを感じながら30秒キープ

脚のつけ根(腸腰筋)

後ろに伸ばした脚のつけ根を伸ばす

一方の脚はひざを軽く曲げて前に出す。もう一方の脚は後ろに伸ばす。息を吐きながら腰を前に押し出し、後ろの脚のつけ根に伸びを感じながら30秒キープ。反対側も同様に行う

お尻(大臀筋)

一方の太ももを引き寄せお尻を伸ばす

あお向けになってひざを立て、一方の足首をかける。息を吐きながら立てたほうの脚を引き寄せ、お尻の伸びを感じながら30秒キープ。反対側も同様

腰まわり(腰背部I)

太ももを引き寄せて腰を伸ばす

あお向けになり、ひざを曲げて脚に手を添える。息を吐きながら太ももを引き寄せ、腰の伸びを感じながら30秒キープ

腰まわり(腰背部II)

脚を揃えたまま左右に倒す

あお向けになり、ひざを90度に曲げて腕は左右に伸ばす。脚を揃えて息を吐きながら左右どちらかへ倒し、腰の伸びを感じながら30秒キープ。反対側も同様に

CamScannerでスキャン

肩こりに効く
トレーニングプログラム

肩こりを呼ぶ最大の原因は、肩まわりを動かさないことです。長時間のデスクワークやスマートフォンの操作などで前かがみになる時間が増えると、肩甲骨まわりの筋肉が固まって血流は悪化します。それが筋肉の緊張を呼び、血圧まで上昇。さらに筋肉内の毛細血管に老廃物が蓄積されて、慢性的なこりや痛みを抱えるようになるのです。

運動不足は、もう一つ重大な問題を呼びます。筋肉を動かさないと、体は「筋肉は不要」と判断して、どんどん減らしてしまうのです。こうして肩まわりの筋肉が減った状態で腕や頭の重みを支えるのは、それだけでもキツい筋トレをするようなもの。しだいに極度の緊張状態に陥ります。こりを予防し、やわらげるには、まず動かすことで血行をよくして少しずつ筋肉を増やすことがマスト。動かさないことによる負のスパイラルを断ち切りましょう。

まず、背骨と肩甲骨に付着する菱形筋、肩甲骨を覆う僧帽筋を中心にほぐします。僧帽筋は首の裏にもつながるので、肩だけでなく首まわりもほぐれます。また、前かがみになることで縮んだ胸を伸ばすと、背中にかかっていたテンションがゆるみます。まめに行うと、動的ストレッチは肩まわりの血流を回復させ、静的ストレッチは筋肉の柔軟性を高めてくれるものなのです。

腕を支える三角筋のトレーニングで、筋力をアップするのもおすすめです。こちらは週3回程度、続けるといいでしょう。

体幹トレーニングには直接的に肩こりを解消する効果はないですが、姿勢がよくなることが結果的に肩や背中をこりにくくします。予防的にベーシックな種目（P74〜参照）に取り組むイメージです。

動的ストレッチ（肩、肩甲骨まわり）▶P122

＋

静的ストレッチ（首、肩、胸）▶P125

＋

肩まわりの筋トレ ▶P127

体幹トレーニング ▶ 肩こりを解消するような効果は期待できないが、予防には役立つ

CamScannerでスキャン

肩甲骨まわりⅡ

腕を大きく動かし肩まわりの血流を上げる

動的ストレッチ　10～20回

腕をひねりながらひじを下ろす

指先を合わせたまま、両手を頭上へ。手のひらを外側に向け、ひじを後ろに引きながら腕を下ろす。リズミカルに行う

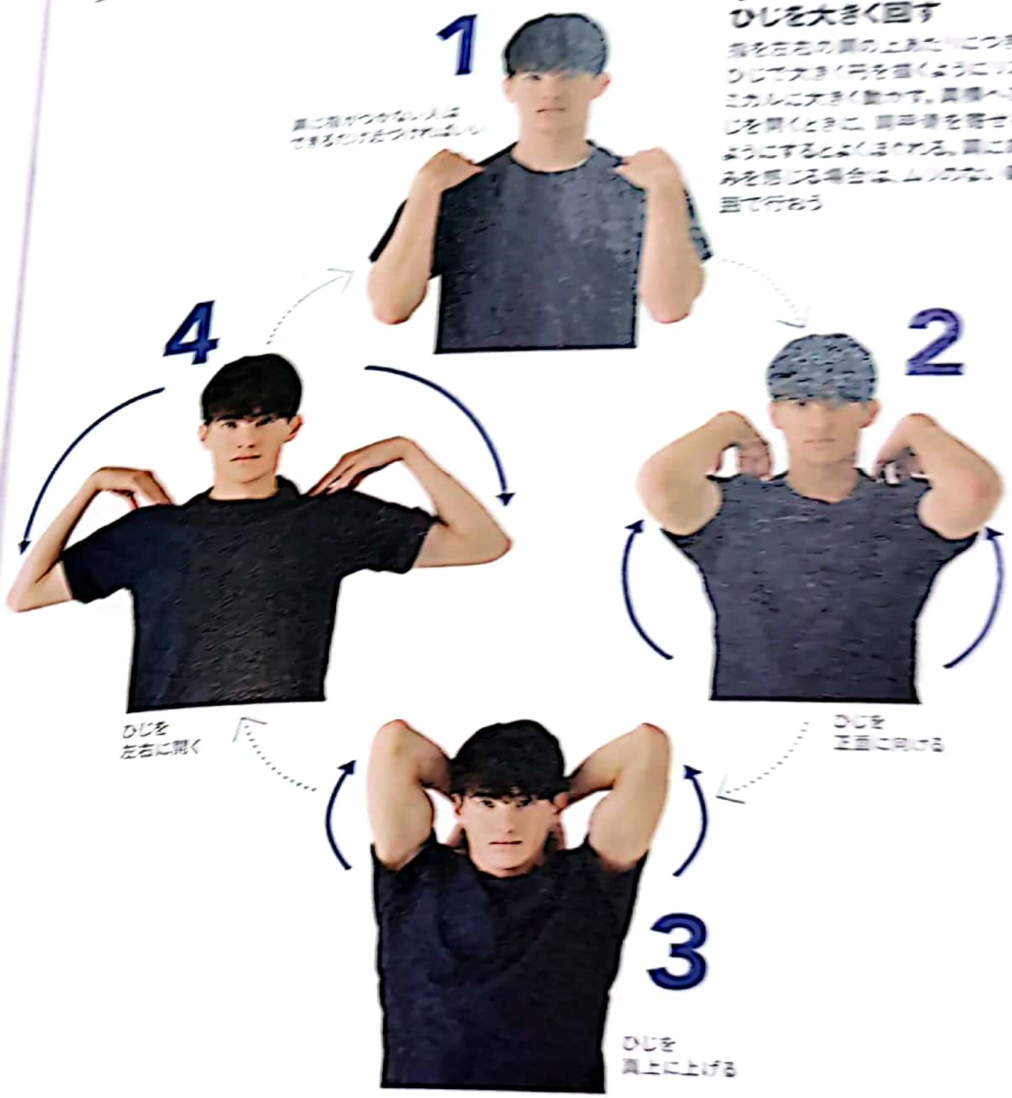
肩甲骨まわりⅠ

デスクワークや家事の合間に肩まわりの血流を回復

動的ストレッチ　前後各10～20回

手を左右の肩につきひじを大きく回す

指を左右の肩の上あたりにつき、ひじで大きく円を描くようにリズミカルに大きく動かす。胸側へひじを開くときに、肩甲骨を寄せるようにするとよくほぐれる。肩に痛みを感じる場合は、ムリのない範囲で行おう



肩こりに効くトレーニングプログラム

僧帽筋上部・中部のストレッチ

後頭部から背中を覆う大きな筋肉をゆるめる

静的ストレッチ　左右各30秒

僧帽筋上部

**頭を斜め前に倒し
首の後ろ側を伸ばす**

一方の手を背中に回し、もう一方の手を頭に添える。息を吐きながら、首がよく伸びる方向に頭を倒す。首に伸びを感じながら30秒キープ。反対側も同様に

僧帽筋中部

**伸ばした腕をつかみ
引っ張ることで
背中を伸ばす**

一方の腕を前に伸ばし、もう一方の腕の手で手首をつかんで遠くに引っ張っていく。肩甲骨あたりに伸びを感じながら30秒キープ。反対側も同様に

肩こりに効くトレーニングプログラム

頸椎の屈曲・伸展

首とひじを連動させ肩甲骨をダイナミックに動かす

動的ストレッチ　10〜20回

**1 頭を前に倒し
手を交差させる**

頭を前に倒しながら前腕を重ねる。このとき肩甲骨がしっかり開くよう意識

**2 頭を後ろに倒しながら
胸を大きく開く**

頭を後ろに倒し、肩甲骨を寄せるようにひじを引いて胸を大きく開く。リズミカルに動かす

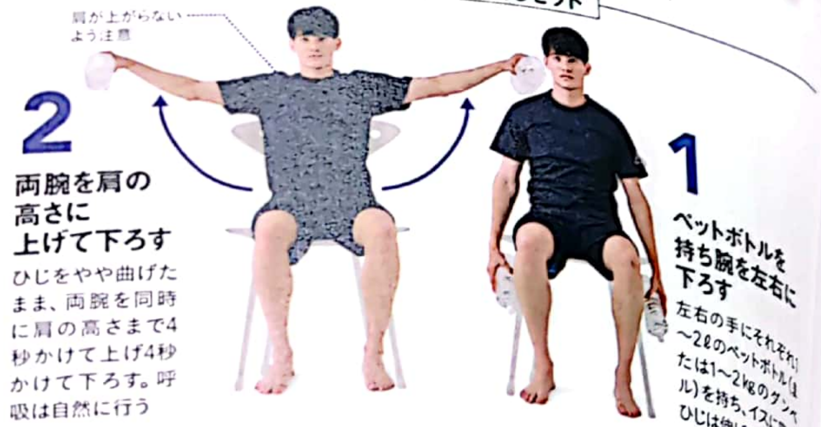
CamScannerでスキャン

肩こりに効くトレーニングプログラム

サイドレイズ

三角筋をしっかり収縮させ腕を支える筋肉を刺激

筋トレ　20回×2、3セット



1 ペットボトルを持ち腕を左右に下ろす

左右の手にそれぞれ1～2ℓのペットボトル(または1～2kgのダンベル)を持ち、イスに座る。ひじは伸ばしきらない

2 両腕を肩の高さに上げて下ろす

ひじをやや曲げたまま、両腕を同時に肩の高さまで4秒かけて上げ4秒かけて下ろす。呼吸は自然に行う

ショルダープレス

腕、肩、肩甲骨まわりをまとめて鍛える

筋トレ　20回×2、3セット

1 ペットボトルを持ちひじを下に引く

左右の手にそれぞれ1～2ℓのペットボトル(または1～2kgのダンベル)を持ち、イスに座る。肩の高さまでペットボトルを持ち上げ、ひじを下に引く

2 腕を真上に伸ばして下ろす

両腕を同時に、真上に4秒かけて伸ばしたら4秒かけて1に戻る。呼吸は自然に行う

肩こりに効くトレーニングプログラム

大胸筋上部・中部のストレッチ

縮んだ胸を広げて伸ばし背中の緊張をゆるめる

静的ストレッチ　左右各30秒

1 イスに横たわり一方の腕を下ろす

並べたイスやソファにあお向けになり、お尻と頭を乗せる。一方の手で何かにつかまって体を安定させ、もう一方の手に1～2ℓのペットボトル(または1～2kgのダンベル)を持って腕を下ろす。胸の上部に伸びを感じながら30秒キープ

2 胸の真横に腕を下ろしてキープ

胸の真横あたりまで腕をスライドさせる。手のひらを上にしたまま胸のまんなかに伸びを感じ30秒キープ。1～2を反対側も同様に

CamScannerでスキャン

ケガなく長く走るための
トレーニングプログラム

ケガなく長距離を走るうえで大いに役立つのが、体幹を内側から引き締めるインナーユニットのトレーニングです。インナーユニットをキュッと締めると、上下左右への体のブレを抑える力が生まれます。体がブレると関節や筋肉にかかる負担が増してケガをしやすくなり、そのブレを抑え込むために「力は強いけれどスタミナがない」アウターの筋肉が動員され、エネルギーを余計に消耗する困った状態に。

体幹のブレは横隔膜の動きにも影響するため、呼吸が安定しなくなります。だから長距離走の選手は、めざす距離を走り抜けるまでインナーユニットの力が抜けないようにトレーニングをするのです。

たとえば箱根駅伝は一区間20km前後なので、20km体幹を入れっぱなしで走るための体幹トレーニングに励みますし、フルマラソンなら40km以上持続できる体幹をつくります。それを踏まえ、ここではインナーユニットのトレーニングをプログラムのメインに据えました。焦らず一つひとつクリアし、あらゆる体勢で体幹が入った状態をキープするのが目標です。

コツがつかめたら、ふだんのジョギングの前にインナーユニットのトレーニングをし「入った」状態を意識して走ってみましょう。

青山学院大学の駅伝チームでも、最初は1kmさえもたずに抜ける選手もいました。そこから練習に並行して体幹トレーニングを重ね、5km、10kmとインナーユニットが入ったまま走れる距離を伸ばしていきます。ぜひ体に効く体幹トレーニングに挑戦してみてください。

体幹トレーニング
（インナーユニット）
▶P131

＋

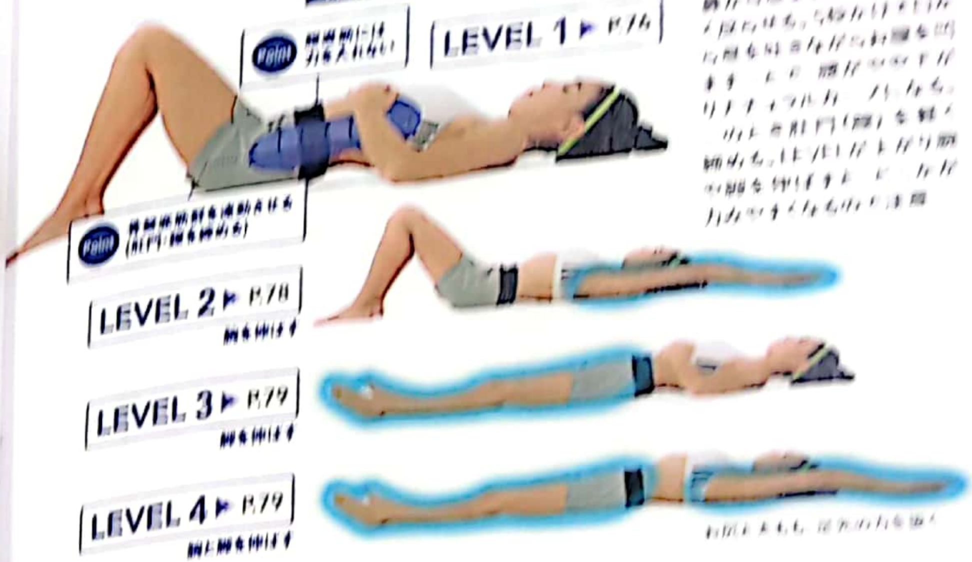
体幹トレーニング
（インナーユニット＋アウターユニット）
▶P133

CamScannerでスキャン

インナーユニット STEP 1 あお向けLEVEL1〜4

腹横筋で締める感覚をインストール

体幹トレーニング 10回以上

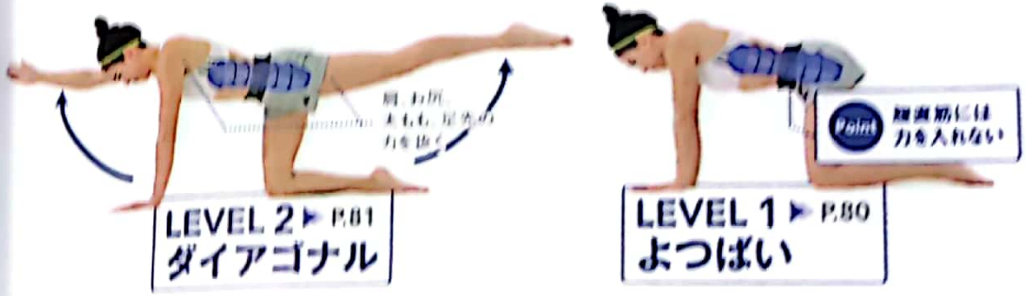


インナーユニット STEP 2 よつばい

重力に対抗してナチュラルカーブをキープ

体幹トレーニング 10回以上

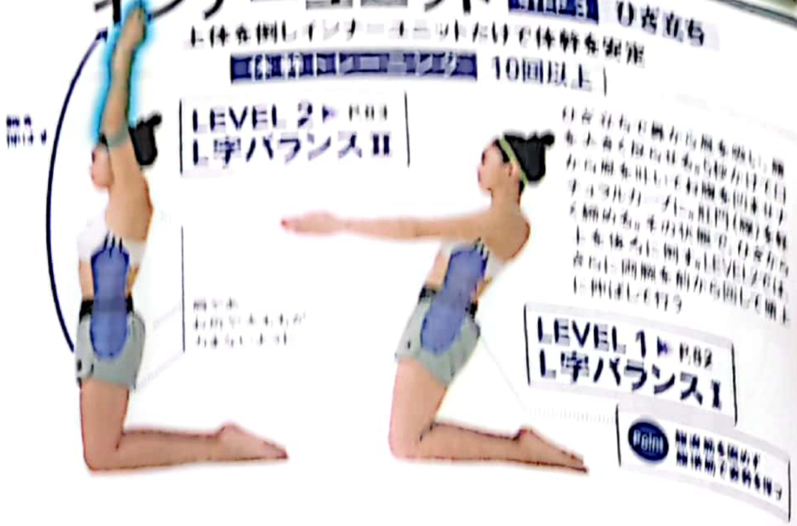
よつばいで鼻から息を吸って腰を大きく反らせてから息を吐く。肛門（膣）を軽く締める。ダイアゴナルでは、このあと腕と対角線上の脚を伸ばす。反対側も同様に



インナーユニット STEP 3 ひざ立ち

上体を倒しインナーユニットだけで体幹を安定

体幹トレーニング 10回以上

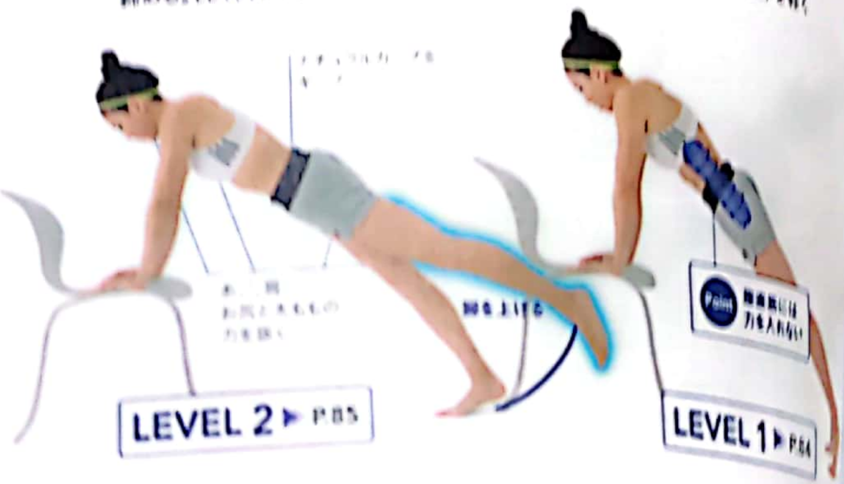


インナーユニット STEP 4 腕立ち

腹横筋に力を入れたまま脚を上下させる

体幹トレーニング 10回以上

イスの座面に手をつき、背中からかかとまでをまっすぐにする。鼻から息を吸って腰を大きく反らせ、息を吐きながらお腹を凹ませナチュラルカーブに。肛門（膣）を軽く締める。LEVEL2では片脚を上げて行う



ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム

アウターユニット

インナーユニットを腹直筋・腹斜筋でサポート

体幹トレーニング 10回以上

走るのは全身運動なので、足を前に進めるごとに腹直筋と腹斜筋が働きます。ですから腹横筋が働いているなか腹直筋と腹斜筋を使えるのは、走りの安定につながります

Point インナーユニットを締めたまま背中を丸める

①バキュームⅠ

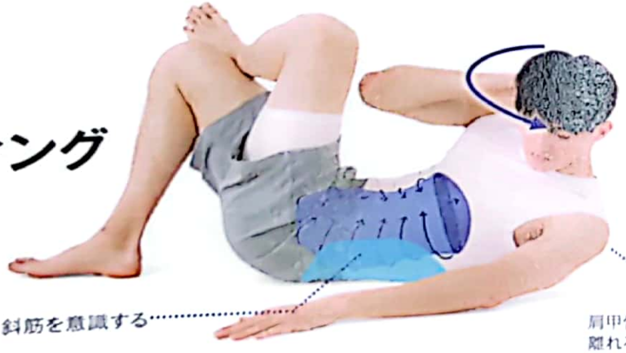
▶ P.92

②サイドプランクⅠ

▶ P.93

③ツイスティングクランチⅠ

▶ P.94



ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム

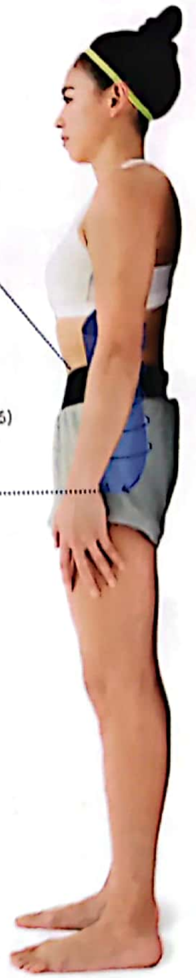
インナーユニット STEP 5 立位

不安定な体勢でも抜けないようにする

体幹トレーニング 10回以上

直立の姿勢で5秒かけて鼻から息を吸い、腰を大きく反らせる。息を吐きながらお腹を凹ませ、ナチュラルカーブに。肛門（膣）を軽く締める。LEVEL2では両手を上げて行う。LEVEL3では片脚を上げて腕を左右に広げ、LEVEL4ではさらに両腕を頭上に伸ばす

LEVEL 1 ▶ P.86
立位



LEVEL 2 ▶ P.86
立位

LEVEL 3 ▶ P.87
T字バランスⅠ

LEVEL 4 ▶ P.87
T字バランスⅡ

CamScannerでスキャン

ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム

アウターユニット

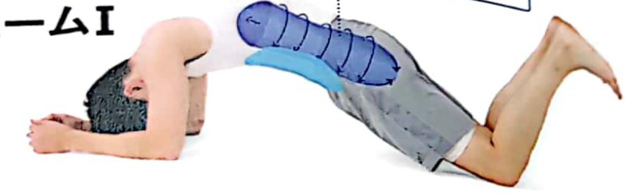
インナーユニットを腹直筋・腹斜筋でサポート

体幹トレーニング 10回以上

走るのは全身運動なので、足を前に進めるごとに腹直筋と腹斜筋が働きます。ですから腹横筋が働いているなか腹直筋と腹斜筋を使えるのは、走りの安定につながります

①バキュームⅠ

▶ P.92



②サイドプランクⅠ

▶ P.93

③ツイスティングクランチⅠ

▶ P.94

ケガなく長く走るためのトレーニングプログラム

インナーユニット STEP 5 立位

不安定な体勢でも抜けないようにする

体幹トレーニング 10回以上

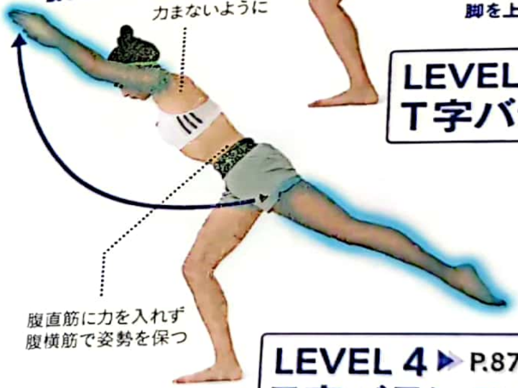
直立の姿勢で5秒かけて鼻から息を吸い、腰を大きく反らせる。息を吐きながらお腹を凹ませ、ナチュラルカーブに。肛門（膣）を軽く締める。LEVEL2では両手を上げて行う。LEVEL3では片脚を上げて腕を左右に広げ、LEVEL4ではさらに両腕を頭上に伸ばす

LEVEL 1 ▶ P.86 立位

LEVEL 2 ▶ P.86 立位

LEVEL 3 ▶ P.87 T字バランスⅠ

LEVEL 4 ▶ P.87 T字バランスⅡ



CamScannerでスキャン

コンタクトスポーツのための トレーニングプログラム

サッカーやラグビー、バスケットボールなどのコンタクトスポーツで体を寄せられても競り勝つ選手は、体幹と腕や脚の筋肉の連携を高めることで全身を強く速く動かせています。個々の筋肉が強かったとしても、連携していなければ当たり負けしますし、一瞬の動きの強さも速さも損なわれるのです。どの競技でも全身の連携を高めることは重要なので、ここではインナーユニットとアウターユニットの連動を重視したトレーニングを紹介していきます。

一つ注意していただきたいのは、インナーユニットの使い方です。競り合いの場面では、インナーユニットとアウターユニットを瞬間的にグッと入れる使い方を多用します。ですから、本書で推奨してきた常時インナーユニットだけ使えるようになるための種目より、瞬間的に強く作動させる種目を優先しました。かなり強度の高い種目もありますが、コンタクトスポーツでは最低限、必要なものばかりです。20〜30回を2、3セット、できればその倍のセット数をめざしてください。各種目とも週3回を目安に続けましょう。

コンタクトスポーツでは、自分の体を腕や肩で支える力をつけることも有効です。腕を伸ばして両手、片手で体重を支える種目が多いのは、そのため。それと、相手とぶつかって転びそうになって手をついたときのケガ予防にも、この補強は役立ちます。

コンタクトスポーツをしている方でもケガや疲労が気になる場合は、ケガなく長く走るための体幹トレーニング（P128参照）を優先してください。

体幹トレーニング（インナーユニット+アウターユニット）
▶P137

肩まわりの筋トレ
▶P141

CamScannerでスキャン

ジャックナイフ

インナーユニットと体の前面の筋肉をしっかり連動させる

体幹トレーニング 20回×2、3セット

1 両手・両足をつき腰を大きく反らせる

うつぶせから手を肩幅よりやや広めにして床につき、ひじを伸ばす。足は腰幅に開いて、腰を大きく反らせる

2 インナーユニットを作動させ背中を丸めていく

インナーユニットを作動させたら、息を吐きながら4秒かけて腹部を上に押し上げるイメージで背中を丸めていく。息を吸いながら4秒かけて1に戻る

NG

腰が後ろに引けている

腰を後ろに引くと、腹筋群には効かない

easy

ひざをつく

ひざをつき足を上げると、支える体の長さが短くなるぶん強度が下がる

コンタクトスポーツのためのトレーニングプログラム

プランク

腕や肩とインナーユニット+腹直筋を連動させる

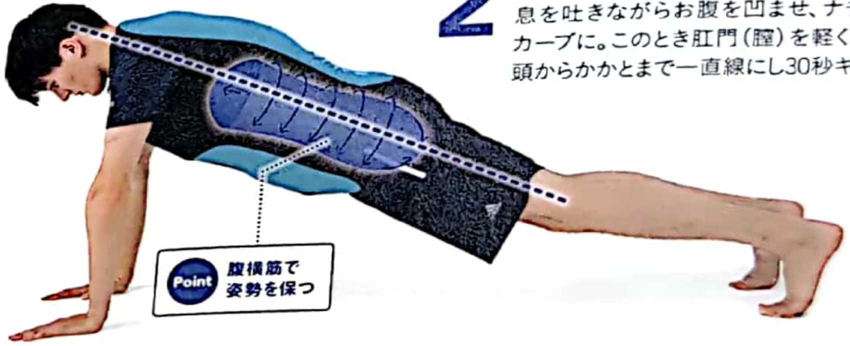
体幹トレーニング 30秒×2、3セット

1 両手・両足をつき腰を大きく反らせる

うつぶせから手を肩幅よりやや広めにして床につき、ひじを伸ばす。足は腰幅に開いて、腰を大きく反らせる

2 ナチュラルカーブで30秒キープ

息を吐きながらお腹を凹ませ、ナチュラルカーブに。このとき肛門（膣）を軽く締める。頭からかかとまで一直線にし30秒キープ



NG

お尻が上がり腰が丸まっている

この姿勢だと体重が後ろにかかり負荷が下がってしまう

CamScannerでスキャン

コンタクトスポーツのためのトレーニングプログラム

サイドバキューム

インナーユニットと腹斜筋を強く収縮させる

体幹トレーニング 左右各30秒×2、3セット

1 横寝から上体を起こし上側の脚を前にずらす

横向きに寝て、ひじを伸ばし上体を起こす。脚は揃えて伸ばし、上の脚を前にずらす

2 引っ張り上げられるように体を持ち上げる

インナーユニットを入れ、引っ張り上げられるようなイメージで腰を強く持ち上げる。下になるほうのわき腹を意識しながら30秒キープ。反対側も同様に

NG

胸やお腹を真下に向けない

体を上げたときに胸やお腹を床に向けると、腹斜筋ではなく腹直筋に効いてしまう

hard

一方の手を離す

体が上がったときに上側の手を離すと、より強くわき腹を収縮させられる

コンタクトスポーツのためのトレーニングプログラム

サイドプランク

インナーユニットと腹斜筋に肩まわりも連動させる

体幹トレーニング 左右各30秒×2、3セット

1 横寝から上体を起こし上側の脚を前にずらす

横向きに寝て、ひじを伸ばし上体を起こす。脚は揃えて伸ばし、上の脚を前にずらす

easy

ひじをつく

体がグラついてうまくいかない人は、ひじをつくと楽にできる

NG

腰が落ちている

インナーユニットが抜けるとこうなる。腰をしっかり上げて姿勢をキープしよう

2 腰を持ち上げながら上側の腕を天井方向に伸ばす

インナーユニットを入れ、腰を持ち上げながら上側の腕を天井に向かってまっすぐ伸ばす。30秒キープ。反対側も同様に

CamScannerでスキャン

ハンドウォーク&サイド

上半身を腕で支えながら動かしてもインナーユニットが抜けない体に

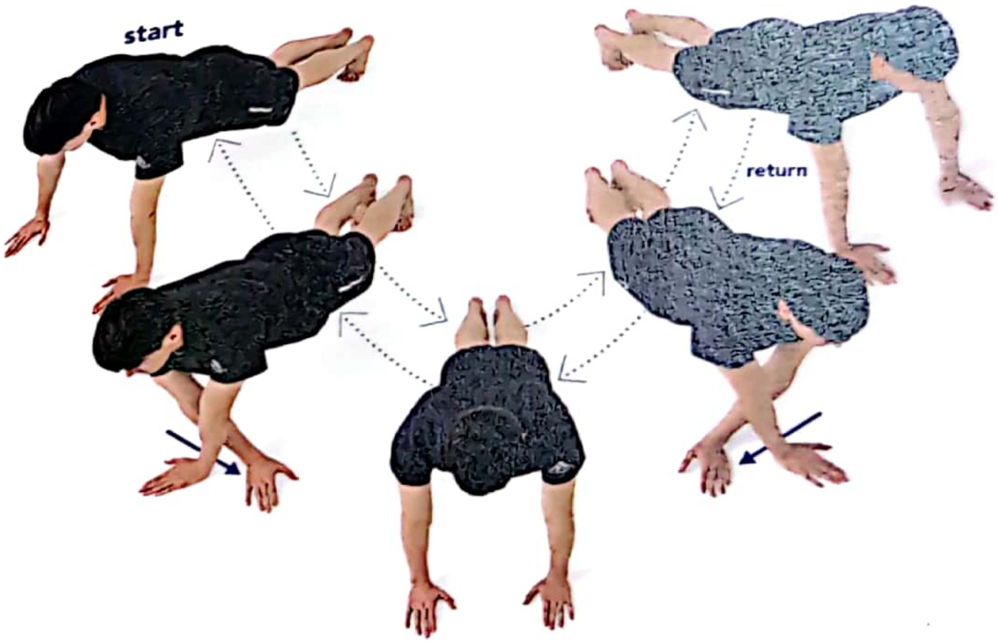
体幹トレーニング　2、3セット

standby　手は肩の下につき インナーユニットを入れる

うつぶせになり、手は左右の肩の下で床につく。脚は後ろに伸ばし、頭からかかとまでを一直線に保ったらインナーユニットを入れる

腕をクロスさせながら左右に移動する

足の位置は変えず、手をクロスさせながら横にずらして移動する。2、3回クロスさせて左に進んだら、同じ要領で元の位置に戻る



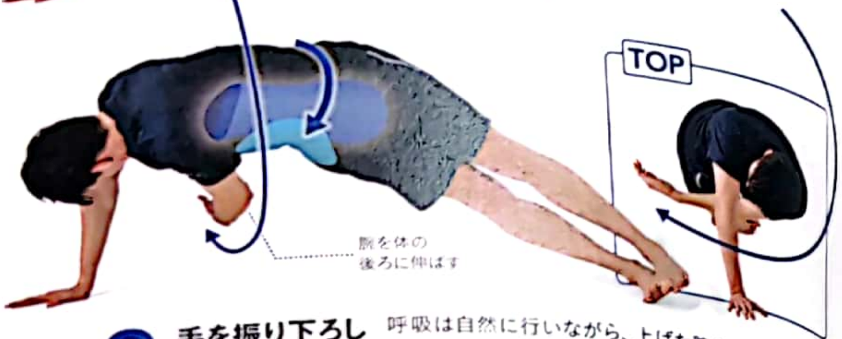
サイドブリッジ

当たり負けしないインナーユニットの総仕上げ

体幹トレーニング　左右各20回×2、3セット

1 体を一直線にして一方の腕を天井方向に伸ばす

横寝の体勢になる。下側の腕は肩の下で手を床につき、ひじを伸ばす。頭から足先まで一直線にし、上側の腕は天井方向に伸ばす。インナーユニットを入れる



2 手を振り下ろし体の後ろへ伸ばす

呼吸は自然に行いながら、上げた腕を4秒かけて振り下ろし、体の下を通して後ろへ伸ばす。このとき視線も後ろに向ける。再び振り上げ4秒かけて腕を天井方向に伸ばす。反対側も同様に

腕を垂直に上げる

正面から見たときに頭から足元を一直線に保つだけでなく、足元から見たときも、頭まで一直線に保つ。天井方向に伸ばした腕も真上に上げよう

CamScannerでスキャン

[illegible]

体幹トレーニング（インナーユニット）

体の前面の筋トレ（腸腰筋と大腿[illegible]）

体の背面の筋トレ（脊柱起立筋、ハムストリングス）

姿勢改善のためのトレーニングプログラム

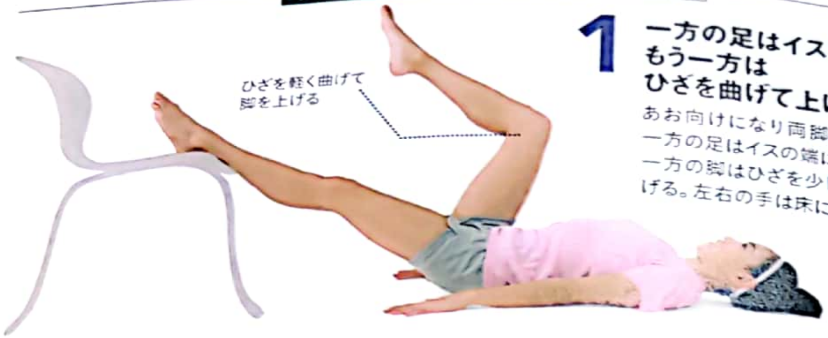
[illegible]

姿勢改善のためのトレーニングプログラム

バックライン ②

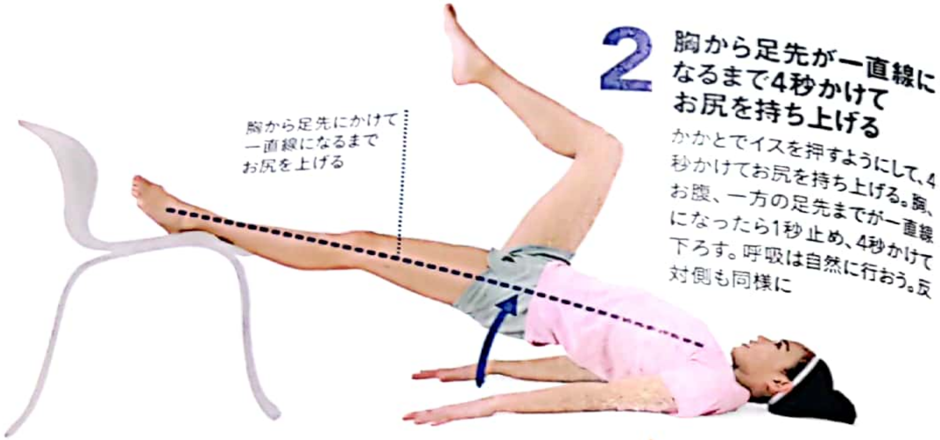
片脚での腰上げで、さらに背面を強化

筋トレ　左右各20回×2、3セット



1　一方の足はイスに乗せもう一方はひざを曲げて上げる

あお向けになり両脚は伸ばす。一方の足はイスの端に乗せ、もう一方の脚はひざを少し曲げて上げる。左右の手は床につく



2　胸から足先が一直線になるまで4秒かけてお尻を持ち上げる

かかとでイスを押すようにして、4秒かけてお尻を持ち上げる。胸、お腹、一方の足先までが一直線になったら1秒止め、4秒かけて下ろす。呼吸は自然に行おう。反対側も同様に

hard

バランスボールにかかとを乗せて行う

イスの代わりに不安定なバランスボールに足を乗せると、さらにバランス力が鍛えられる

姿勢改善のためのトレーニングプログラム

バックライン ①

お尻から背中を鍛えて猫背を解消

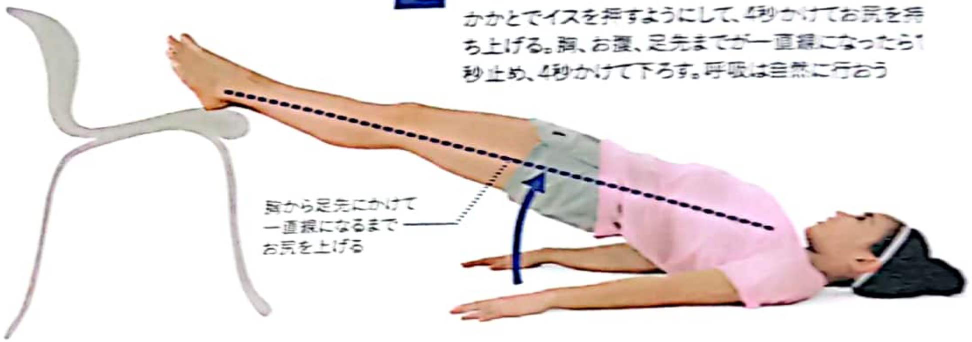
筋トレ　20回×2、3セット

1　足をイスの端に乗せる

あお向けになり両脚は伸ばす。足をイスの端に乗せて骨盤幅に開く。左右の手は床につく

2　胸から足先が一直線になるまで4秒かけてお尻を持ち上げる

かかとでイスを押すようにして、4秒かけてお尻を持ち上げる。胸、お腹、足先までが一直線になったら1秒止め、4秒かけて下ろす。呼吸は自然に行おう



hard

バランスボールにかかとを乗せて行う

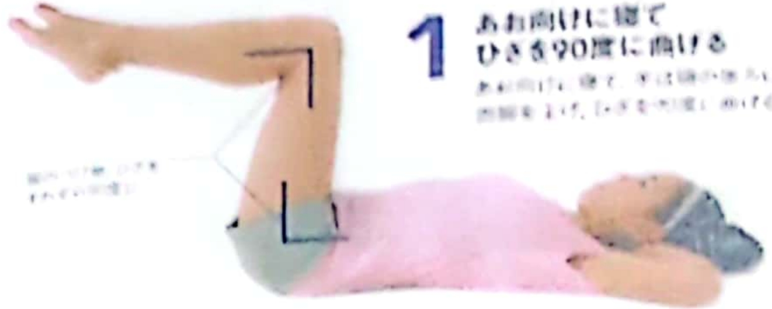
イスの代わりに不安定なバランスボールに足を乗せると、さらにバランス力が鍛えられる

CamScannerでスキャン

レッグエクステンション&クランチ（フロントライン）

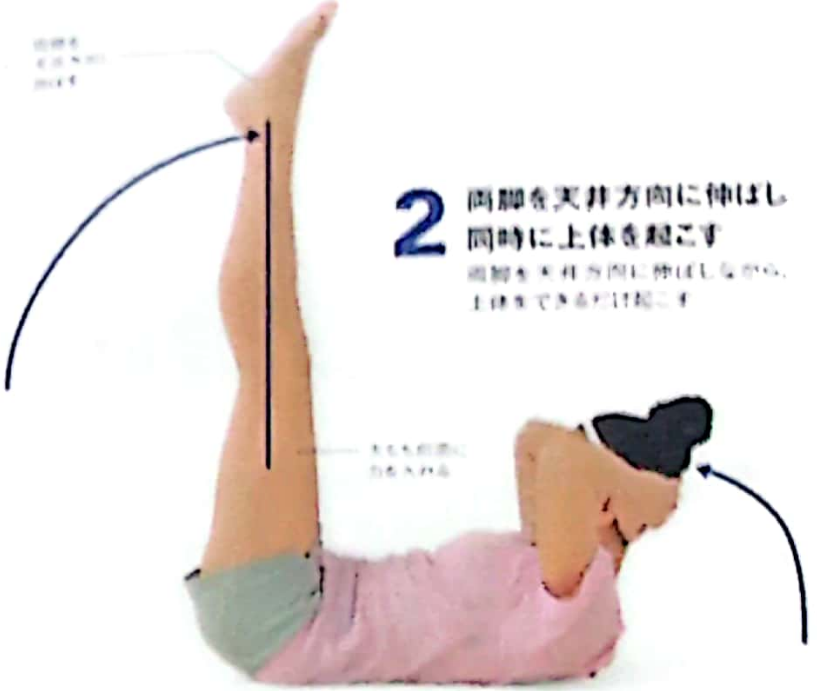
体幹を入れながらお腹と太ももを連動させる

筋トレ　20回×2、3セット



1　あお向けに寝て ひざを90度に曲げる

あお向けに寝て、手は頭の後ろに、両脚を上げ、ひざを90度に曲げる



2　両脚を天井方向に伸ばし 同時に上体を起こす

両脚を天井方向に伸ばしながら、上体をできるだけ起こす

hard

1　あお向けに寝て ひざを90度に曲げる

あお向けに寝て、手は頭の後ろに添える。両脚のひざ下でバランスボールをはさみ、脚のつけ根、ひざをそれぞれ90度に曲げる

2　両脚を伸ばすと 同時に 上体を起こす

バランスボールをはさんだまま脚を天井方向に伸ばし同時に上体をできるだけ起こす

シッティングドローイン

スモールボールを使ってドローイン

体幹トレーニング 10回以上

1
腰と背もたれのあいだにスモールボールを挟み腰を大きく反らせる

イスに骨盤を立てて座り、腰と背もたれのあいだにスモールボールを挟む。5秒かけて鼻から息を吸い、腰を大きく反らせる。同時に腕を左右に開き、胸を広げる

丸めたバスタオルで代用してもOK

スモールボールのない人は、バスタオルを丸めたものを使おう

2
息を吐きながら腰でスモールボールを押し戻していく

5秒かけて口から息を吐きながらお腹を凹ませ、腰でスモールボールを押し戻す。同時に、腕は体の前で大きなボールを抱えるイメージで輪をつくる。頭は前に倒す

NG

あごが上がってしまう

息を吸いながら両腕を左右に広げたとき、あごが上がりすぎないよう注意

3
息を吸い両腕と胸を開く

再び5秒かけて鼻から息を吸い、顔を上げて両腕を左右に開き、胸を広げる。**2〜3**を繰り返す

ヒップリフト ④ (バックライン)

姿勢を支える臀筋群をパワーアップ

筋トレ 20回×2、3セット

1
イスに左右の肩を乗せ胸の前で腕をクロス

イスの上にあお向けになり、肩甲骨から頭までを乗せる。ひざを曲げ、足は腰幅に開く。腕は胸の上でクロスさせる

2
お尻を上げてお腹から太ももまでを一直線にする

お腹から太ももが一直線になるまで、4秒かけてお尻を上げ、1秒止めたら4秒かけてお尻を下ろす。呼吸は自然に行おう

NG

かかとを浮かせない

かかとを浮かせると、お尻を上げにくくなる

CamScannerでスキャン

疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム

慢性的に疲れやすいとしたら、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、通称ロコモの予備軍になっていることが疑われます。

ロコモとは、骨や筋肉、関節などの機能低下により要介護になる危険性が高い状態、またはすでに要介護の状態をさします。

「要介護」と言われてもピンとこないでしょうが、下半身の筋肉は対策を講じないと20歳をピークに年に約1%ずつ減ると言われているため、誰もがロコモになるおそれはあります。

ロコモ予防のメインは、下半身の筋トレです。目標は「年1%」の減少を食い止め、かつ筋力をアップすること。高齢者向けではありますが、強度が低すぎては効果を望めないので、なかなかタフなプログラムになりました。

ロコモ、またはロコモ予備軍の判定基準の一つが、片足立ちできるかどうかです。たとえば片足立ちで靴下をはけない、5秒止まれない、立ち上がるときに壁に手をつく、靴をはくときに壁に寄りかかるとしたら、すでに危険信号。

片足立ちは筋力もバランス力も必要なので、片足立ちをからめた種目が多くを占めています。基本の回数から始めて、できれば倍のセット数ができるようチャレンジしましょう。

現代は「コドモロコモ」という言葉があったり、20代でもロコモ判定に引っかかる方もいたりします。片足立ちでパパッと靴下をはけないようなら年齢を問わず、実践してほしいプログラムです。

下肢の筋トレ
（太もも）
▶P154

＋

お尻の筋トレ
（大臀筋、中臀筋）
▶P152

体幹トレーニング ▶ 習得に時間がかかるインナーユニットのトレーニングより、最低限の筋力を取り戻すことを優先すべき

CamScannerでスキャン

疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム

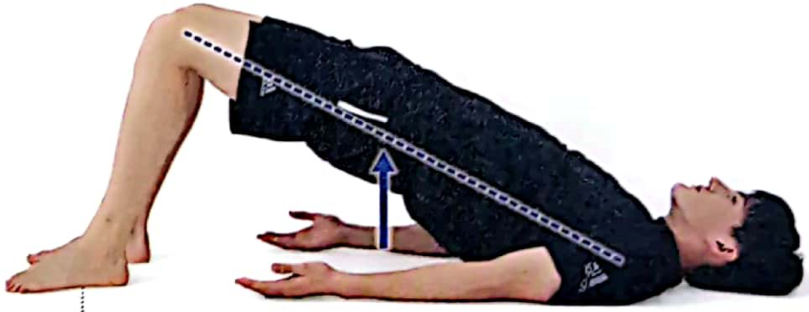
ヒップリフト ①

衰えがちなお尻の筋肉をギュッと締める

筋トレ 20回×2、3セット

1 あお向けになり両ひざを立てる

あお向けに寝てひざを立て、足を腰幅に開く。腕は自然に左右に伸ばす



Point 足の裏全体で床を押す

2 足の裏で床を押しお尻を持ち上げる

足の裏で床を押しながら、4秒かけてお尻を持ち上げる。胸、お腹、太もも前が一直線になったら4秒かけて1に戻る。呼吸は自然に行おう

疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム

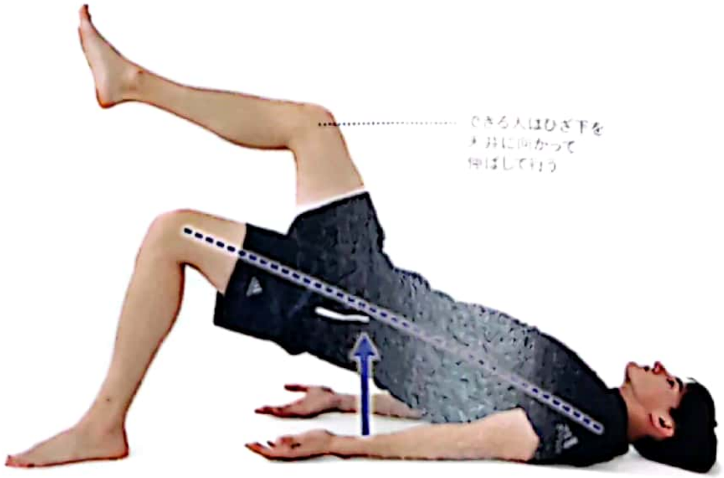
ヒップリフト ②

片脚を上げ、さらにバランス力を強化

筋トレ 左右各20回×2、3セット

1 あお向けになり片脚を上げる

あお向けに寝て一方のひざを立てて、もう一方の脚はひざを軽く曲げて上げる。腕は自然に左右に伸ばす



2 お尻を持ち上げて胸、お腹、太もも前を一直線に

足の裏で床を押すようにして、4秒かけてお尻を持ち上げる。胸、お腹、太もも前が一直線になったら4秒かけて1に戻る。呼吸は自然に行おう。反対側も同様に

CamScannerでスキャン

ワンレッグスタンドアップ

バランス力が必要な片足立ちで下肢の筋力をアップ

筋トレ 左右各20回×2、3セット

1 イスに浅く座り一方の足を浮かせる

イスに浅く座り、手は座面に。一方の足を床から浮かせる

2 上体を前傾させながら立ち上がる

上体を前傾させながら、お尻をイスから浮かせる

3 ひざを伸ばして片足立ちになる

4秒かけてひざを伸ばし、片足立ちになる。それから4秒かけてイスに腰を下ろす。呼吸は自然に行おう。反対側も同様に

イススクワット

お尻をメインに脚全体をしっかり鍛える

筋トレ 20回×2、3セット

1 足を腰幅に開きイスの前に立つ

2 お尻を突き出しながらひざを曲げていく

お尻を後ろに突き出しながら、ひざを曲げていく。太ももに手をつき、4秒かけてイスの座面に触れる直前までしゃがむ。それから4秒かけて立ち上がる。呼吸は自然に行おう

Point イスにお尻を乗せない

easy

両腕を前に伸ばしてもOK

両腕を前に伸ばして行うと、バランスがとりやすい場合もある

腰を下ろしたとき、ひざが内側に入ると関節を痛めやすい。必ず、ひざとつま先の向きが揃うように意識して動こう

OK 腰を下ろしたときにひざとつま先の向きが揃う

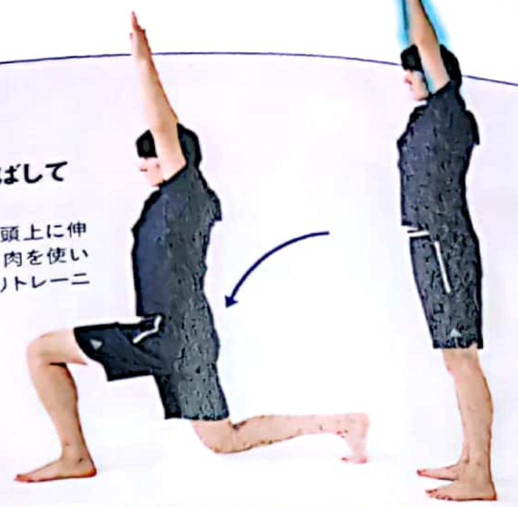
NG 腰を下ろしたときにひざが内側に入っている

CamScannerでスキャン

hard

両腕を頭上に伸ばして強度をアップ！

慣れてきたら、両腕を頭上に伸ばして行う。体幹の筋肉を使いながらできるぶん、よりトレーニング効果が高い



easy

手を壁につく

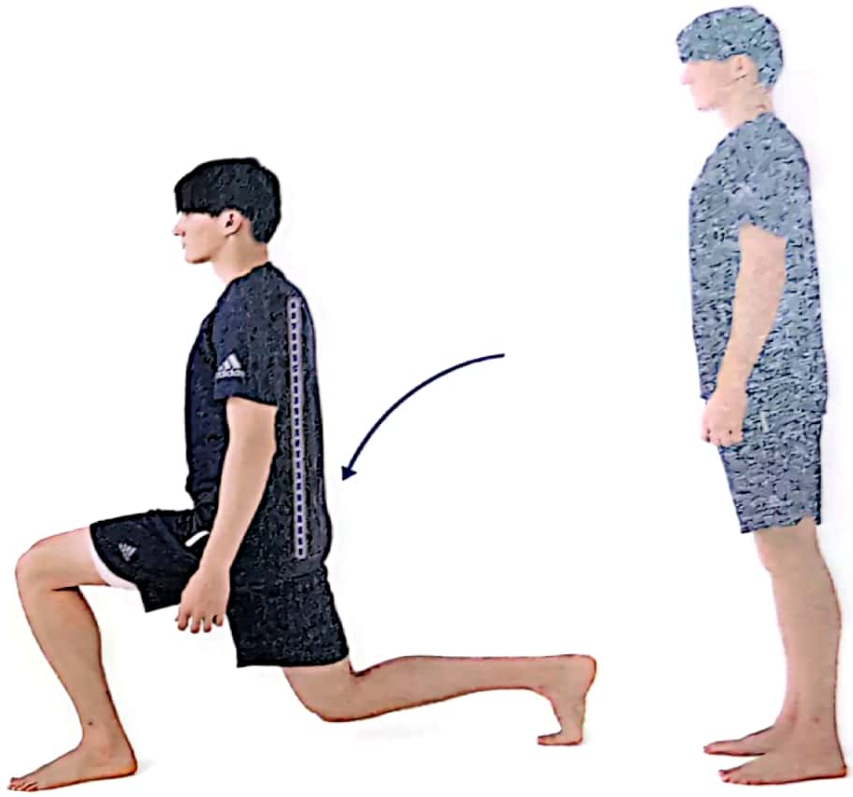
バランスをとるのが難しい人、ひざに不安のある人は、まずは一方の手を壁につけて行い、筋力をつけよう

腰を落としたとき、ひざが内側に入ると痛めやすい。かならず、ひざ頭とつま先が正面を向くように意識して動こう

フロントランジ

体重を負荷にして下半身を強く刺激

筋トレ　左右各20回×2、3セット



1 足を肩幅に開いて立つ

2 一方の足を一歩前に踏み出し腰を落とす

一方の足を大きく一歩前に踏み出し、ひざが直角に曲がるまで腰を落とす。ひざを伸ばしながら前に出した足を戻す。左右交互に踏み出す

CamScannerでスキャン

疲れにくい体をつくるためのトレーニングプログラム

フロントランジ&スタンドアップ

体幹を意識しながら踏み出して筋力を養う

筋トレ　左右各20回×2、3セット

1 足を肩幅に開いて立つ

2 一方の足を一歩前に踏み出し腰を落とす

一方の足を大きく一歩前に踏み出し、ひざが直角に曲がるまで腰を落とす。このとき、後ろのひざは床すれすれまで下げる

3 前の脚のひざを伸ばし後ろ足を床から離す

4 後ろ足を踏み出し再び腰を落とす

後ろ足を前に踏み出し、ひざが直角に曲がるまで腰を落とす

hard

両手を頭の後ろに添える

慣れてきたら、両手を頭の後ろに添えて行う。背筋群も使うことになるため、より効果的に全身をトレーニングできる

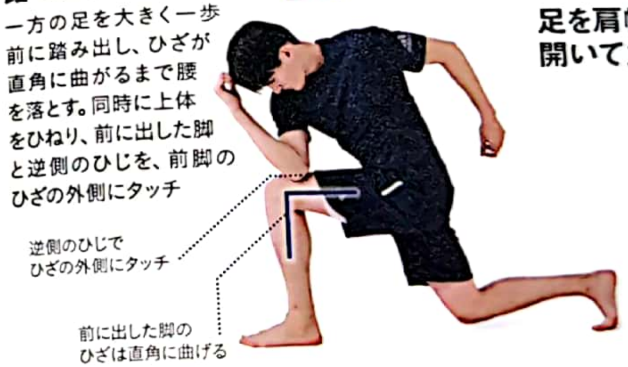
5 前に出した脚の足の裏で床を強く押してひざを伸ばし、後ろ足の横に戻す

大また踏み込みウォーキング

下半身の筋トレに有酸素運動効果をプラス

筋トレ　20回×2、3セット

1 足を肩幅に開いて立つ



2 一方の足を一歩前に踏み出し腰を落とす

一方の足を大きく一歩前に踏み出し、ひざが直角に曲がるまで腰を落とす。同時に上体をひねり、前に出した脚と逆側のひじを、前脚のひざの外側にタッチ

3 前に出した足を後ろに戻す

前に出した足の裏で床を強く押してひざを伸ばし、後ろの足の横に戻す

4 もう一方の足を一歩前に踏み出し腰を落とす

続いて、もう一方の足を大きく一歩前に踏み出し、ひざが直角に曲がるまで腰を落とす。同時に上体をひねり、前に出した脚と逆側のひじを、前脚のひざの外側にタッチ

CamScannerでスキャン

中野ジェームズ修一（なかの・じぇーむず・しゅういち）

1971年生まれ。フィジカルトレーナー。米国スポーツ医学会認定運動生理学士。アディダス契約アドバイザリー。日本では数少ない、メンタルとフィジカルの両面を指導できるスポーツトレーナー。トップアスリートや一般の個人契約者の、やる気を高めながら肉体改造を行うパーソナルトレーナーとして数多くのクライアントを持つ。現在は大学駅伝チームのトレーナーも務めつつ、講演会なども全国で精力的に行っている。
おもな著書に、『下半身に筋肉をつけると「太らない」「疲れない」』（だいわ文庫）、『青トレ 青学駅伝チームのコアトレーニング&ストレッチ』（徳間書店）などがある。

株式会社スポーツモチベーション
http://www.sport-motivation.com/

おわりに

世界一効く体幹トレーニング

2019年11月20日　初版印刷
2019年11月30日　初版発行

著　　者　中野ジェームズ修一
発 行 人　植木宣隆
発 行 所　株式会社サンマーク出版
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場2-16-11
電話 03-5272-3166
印刷・製本　共同印刷株式会社

© NAKANO James Shuichi,2019　Printed in Japan

定価はカバー、帯に表記してあります。
落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

ISBN978-4-7631-3761-6　C2075

ホームページ　https://www.sunmark.co.jp

QRコードでの動画視聴サービスは2021年末までご利用いただける予定ですが、予告なく終了する場合があります

CamScannerでスキャン